

تصویر ابو عبد الرحمن الکردي

نه خوشيه دهرونيه کان

منندی افغانی

www.iqra.afghanistana.com

نوسینی

د. نه فرام محمد حسن

پسپوری نه خوشيه دهرونی و ده ماریه کان

چاپی یه کدهم ۲۰۰۹

بۆدابهزاندنى جورما كتيب: سردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پدري دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (مُنْتَدَى اقرا الثقافى)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربى ، فارسى)

نەخشىيە دەرونيە كان

ناوى كتيب :	نەخشىيە دەرونيە كان
نوسىنى :	د. ئەفرام محمد حسن
پيداچونەۋەى زمانەۋانى :	ئەۋن قادر
ديزايىن :	ئىبراھىم معروف
نۆرەى چاپ :	يەكەم ۲۰۰۹
چاپخانىە :	تاران _ نىسرا حسان

ژمارەى سپاردنى (۱۱۴۸) ى سالى ۲۰۰۹ وەزارەتى رۇشنىبىرى پىداراۋە

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیشکەشە

بە مامۇستاي مرقۇقايەتى پېغەمبەر درودى خاۋاي ئەسەربىت.
بە دايك و باوگم.

بەو مامۇستايانەى ئە ماۋەى ۲۲ سالى خويندەمدا ھەمىشە ۋەك كۆمە ئە مۆمىك
بوون بۇرۇشنايى و رىنمايىم.
بۇ ھەر پزىشك و كارمەندىك ھەول دەدات ئە ئازارەكانى تاك و خىزان كەم
كاتەۋە.

بۇ ھەر كەسىك بۇژىك ئە بۇژان ھەستى بە ئائارامى كىردىت.
بۇ ئەو خىزانانەى ئەندامىكىان نەخۇشى دەرونى ھەيە.
بۇ ھەر كەسىك ئەم پەرتوكە بە دىلسۇزانە دەخوئىتتەۋە ۋە ۋەرى
تېيىنى و بۇچوون و پەخنە بونىادنەركانىيەۋە چاپى ئاينەدى ئەم
پەرتوكە دەۋلەمەنتەر دەكات.

ئەم پەرتۈكە بە شىۋازىك نوسراۋە نەخۇش ، كەسۋىكارى
نەخۇش ، سەرچەم تاكەكانى كۆمەل، خويندكارانى
پەيمانگا و كۆلىژە پزىشكىەكان، خويندكارانى خويندنى
بالا، پزىشكەكان لىي سودمەند دەبن.

بەرئىزان دەتـوانن بۇچـوون ورەخنەكانتـان بـەم
ناونىشانانە رەوانە بگەن؛

afam_afam@yahoo.com -۱

بەشى يەكەم :

دەستپىك و راستكردنەۋەى چەند بۇچونىكى ھەلە

دەستپېڭ و راستکردنه وې چې نه د بۇچونېكى هەلە

Introduction and correction of some false ideas

نوسین لە بارەى بابەتە زانستیه‌كانەوه كارىكى ئاسان نیه بە تايبەتى لەبارەى نەخۆشیه‌ دىرونیە‌كانەوه‌ كە تا ئىستاش بە نەنگیه‌ك دادەنرئ لە كۆمەلگەى ئیەدا. كۆمەلگەى ئىكی زۆر وشە و زاراوى نەشیاو بۆ ئەو كەسانە بە‌كارده‌هینرئ كە یەكێك یان زیاتر لە نەخۆشیه‌ دىرونیە‌كانیان هەبئ. وەنەبئ ئەم حالەتە تەنها لەنیو كەسانى نەخویندەوار و لادئ دوور دەستەكاندا هەبئ بە‌ئكو لە ئاستە بەرزەكانى خویندن و لە نیوشار و شارۇچكەكانیشدا هەمان حالەتى نەزانین هەیه‌ تەنانەت لە نیوان پزىشكەكانیشدا كە پەسپۆرى بوارەكانى تەرن. هەمیشە یان زۆر كات پزىشك و ئەوانەى نەخۆشى دىرونیان هەیه‌ بەشیوێكى نا ئاسایى سەیر دەكرێن.

سەرەراى هەندئ بۇچونى هەلە سەبارەت بەم نەخۆشیانە كە گرنگترینیان ئەمانەى خوارەم:

۱- نەخۆشى دىرونى پەيوەندى بە لاوازی ئیمانەوه‌ هەیه‌ یان ئەوانەى بڕوايان پتەوه‌ كەمتر توشى نەخۆشى دىرونى دەبن.

ئەم بۇچوونە بركێك لە راستى و زۆرىك لە هەلە لە خۆدەگرئ ئەوى ئاشكرايه‌ نەخۆشیه‌ دىرونیە‌كان بە شیوێه‌كى گشتى دەكرێن بە‌دوو بە‌شەوه‌ ، بە‌شیكیان بریتیه‌ لە حالەتى زوھان یان سايكۆسس كە لە موسلمان و عەیرە دیندا وەكو یەك روودەدات و هیچ توێژینه‌وه‌یه‌ك نیه‌ باس ئەوه‌ بكات ئەو وولاتانەى دانیشتوانە‌كه‌ى موسلمانن كەمتر روودەدات. گەر هەندئ توێژینه‌وه‌ى واش هەبئ ھۆكارە‌كه‌ى دەگرێتە‌وه‌ بۆ ئەوى ئاستى ھۆشیارى دىرونى ئەم وولاتانە‌دا لاوازه‌ تاك و خیزان زۆر جار لە‌برى پزىشك و نەخۆشخانە پەنا دەبە‌نە بە كەسانێك كە دەكرئ ھەر ناوێكیان ئى بنیین جگە لە چارەساز.

جۆرى دووم لە نەخۆشیه‌ دىرونیە‌كان حالەتى نیورۆسسە یان ئەعساب كە زیاتر حالەتى خەمۇكى و دلەراوكئ هەندئ حالەتى تەردەگرێتە‌وه‌ روودانى ئەمانەش پەنگە تا رادەیه‌كى زۆر هەمان ریزى وولاتانى ئەوروپا بێت بە‌لام ئەم

ووللاتانەدا خەلكى لاي نەنگىيە سەردانى پزىشك بىكات و ھەمىشە ژمارەى پزىشكەكان زۆر كەمە نەخۇش ناچار دەبىت دەيەھا ھەندى جار سەدەھا كىلۇمەتر بېرىت تاكو بىكاتە لاي پزىشك نەویش بە ماوئىيەكى كورت بەبى بايە خېندانى پىويست بەرىى دەكات بۇ مالەو نەبەر كەمى كات يان نەبوونى نەخۇشخانەى تايىت يان ھاوكارى نەكردنى كەس كارى نەخۇش بۇ چارەسەر و زۆر جار سەردانى پزىشكى بوارەكانى تر دەكات ، ھەول دمدات حالەتى نەخۇشەكەيان بە شتىكى تر ۋاقە بىكات جگە لە دەرونى و گەر نەو پزىشكە رموانەى پىسپۇرى دەرونى بىكات كە زۆرەيان نايكەن دەلى خۇ نەخۇشەكەى نىمە شىت نىە ؟

نەمە گەر سەردانى پزىشك بىكەن كە زۆرەيان سەردانى كەسانىك دەكەن بەناوى ئاينەو چارەسەرى خەلكى دەكەن بە شىوئەيەكى ئاشكرا نەخۇش دەروتىننەو گەلى شىوازى نەشياو بەكاردىنن كە نەك لە ئاينى پىرۇزى ئىسلامدا شتى و نىە بەلكو لە زىندانەكانى دەرگا دا پلۇسىننەرەكانى جىھانى سىشدا كارى و درندانەو دور نە ئىنسانىيەت ھەمىشە روونادات.

ئىرمەدا جىنى خۇيەتى نامازە بەو بەدەين ھەندى نىشانەى نەخۇشەكان لە كەسانى باومەردادا كەمتەرەك لە كەسانى بىياوم، نەمەش بۇكارىگەرى ئىمان و تىروانىنى تاك بۇرگان و ئايندە دەگەرئىتەو كە گومانى تىندا نىە كەسانى مۇسلمان بە شىوئەيەكى واقىيانە تر دەرواننە ژيان و شتە بچوكەكان لە خۇگەورەناكەن و بىرلە خۇكوشتن يان ھەولى خۇكوشتن نادەن يان زۆر بەكەمى پەنا دەبەنە بەر نەم رىگەيە سەرەراى نەوئى لە چارەسەر و خۇگونجانندا لەگەل كىشەكان پەنا نابەنە بەر رىگەى نادروست كە گرقتەكان ئالۆزتر دەكات وەكو بەكارهينانى نەلكەول مادەھۇشەرمەكان.

۲- پىكەينانى ژيانى ھاوسەرى چارەسەر بۇ زۆرەى نەخۇشەكان.

بەداخەو نەم بۇچونە ھەلەيە لە سەرچەم ئاستەكانى كۆمەلدا بلاو . كاتىك خىزانىك نەندامىكىيان نەخۇش دەبىت ھەول دمدەن بشارنەو سەردانى پزىشكى پى نەكەن يان پاش ماوئىيەك لە وەرگرتنى چارەسەر كاتىك ھەندىك لە نىشانەكانى دىار نامىنى بەئاسانى ئاناسرىتەو كە نەخۇشى دەرونى ھەيە خىرا پەنا دەبەنە

بەر ئەومى ژنى بۇ يىنن يان بە شووى بىدن بى ئەومى بە لايەنى بەرامبەرى بلىنن
 نە خوشى دىرونى ھەيە . بە بۇچونى خۇيان بە ژنەينان يان شووکردن كىشەكان
 چارەسەر دەبى و ھەندىجار بۇ ئە كۆلکردنەو خىزانى بۇ دوست دەكەن .

بەداخەو ھەندى پزىشك كاتىك نە خوشىك سەردانىان دەكات بە نىشانەكانى
 ھالەتەكەى وا دەرەكەوى كە گرھتىكى كۆمە لايەتى ھەيىن زىاتر لە تەندروستى ،
 ھەندىجار گرھتى تەندروستىشى ھەيە وەكو ھالەتى دەرەكەى يان خەمۇكى بە
 كەسوکارى نە خوش دەلەين لە رستەيەكى گاتتە نامىزدا ژنى بۇ يىنن چاكەدەبى ! يان
 بۇ شوو وا دەكات !

ئىرمدا جى خۇيەتى نامازە بە ھەندى راستى بەدەين :

• ھەرگىز بىنەمايى خىزان لە سەر درۇ و فېل لەيەكکردن دانەسەزى و ئەو
 خىزانانەى بەو جۆرە دوست دەكرىن تەمەنى بەردەواميان لەتەمەنى
 فرىودانەكە درىژتر نابىت .

• ھەرگىز ئايىنى پىرۇزى ئىسلام لەسەر ئەو فرىودانە پازى نىيە گەر پىنھەمبەرى
 ئىسلام بۇ فرۇشيارىك كە كىلۆيەك مېووت بەداتى و لەبرى چاكەكە مېووى
 خراپت بەداتى بلى ئەو لە ئىمە نىيە واتە لە رىزى مۇسلمانان نىيە دەبى
 بەرامبەر ئەو بلى چى لە بابەتتىكى واگرنىگدا درۇ دەكات و تەك و خىزانى
 بەرامبەر فرىودەدات (بەنا بە خوا) .

• بېگومان ئەم بارە ئىرمدا ناوەستى بەلكو پاش ماوئەيكى كورت كارەكە دادگاي
 تىدەكەوئىت لە برى خىزان دوستكردن دژايەتى لە نىوان دوو بىنەمالەدا دوست
 دەبى .

• ئىرە ھەز دەكەم رووداوينكى راستەقىنە بگىرمەو ھەكە ماوئەيكە پىش ئىستا
 نە خوشىك ھاتە لام و گلەيى ئەومى دەكرە لە ھاسەرەكەى نە خوشى دىرونى)
 سىكىزۇفرىنياى) ھەيە لە كاتى ژنەيناندا پىنيان نەوتوو بەلام لە ھەمان
 كاتدا ئەم بەرىزە خۇيىشى نە خوشى سىكىزۇفرىنياى ھەبوو بە ھاسەرەكەى
 نەوتوو ، واتە ئەومى چاللىك بۇ براى ھەلگەنى خۇى تىنى دەكەوى !!

۲- ئەومى نە خوشى دىرونى ھەيە ناتوانى ژيانى ھاسەرى پىكەيىنىت ؟

وہک چوَن کەسانیک هەن لەو باومەردان پینکەینانی ژێانی هاوسەری چارەسەرە ، کەسانیکیش هەن لەو باومەردان کە ئەوانەى نەخۆشى دەرۆنیان هەيە دەبى بىر نەژنەیان نەکەنەو ، نە لایەکەو بە بیانوی ئەوێ ژنەیان بەرپرسیاریە و بەم کەسانە هەئناسورێ نە لایەکی تەرمو وای بو دەچن مندا نەکانیان توشى هەمان نەخۆشى دەبى . ئێردا تەنها وەلامى بەرپرسیاریتیە کە دەدەینەو ئەوێ تر دەکەینە وەلامى پرسیاریکی تر .

گومانی تیئدا نیە کە پینەینانی ژێانی هاوسەری بەرپرسیاریتیە و نەریکی گرانەو بە هەموو کەس هەئناسورێ ، گەر باسی ئەوانە بکەین کە نەخۆشى دەرۆنیان نیە ئایا چەندیان دەتوانن خێزان دروست بکات یان ئەوانەى دروستیان کردووە چەندیان سەرکەوتون لەو پەيوەندیە هاوسەریدە ، ئەو هەموو تەلاقەى دەدریت چەندیان نەخۆشى دەرۆنیان هەيە ، دیارە بریکى زۆرى ئەو جیابونەوانە بو هۆکاری کۆمەلایەتى و ئابورى و پینکەو نەگونجان و خیانتەتى زوچى و هتە . دەگەریتەو بەلام ئەم هۆکارانە زۆر باس ناکرێ کاتیک یەکیک نە هاوسەرەکان نەخۆشیەکی دەرۆنى دەبى ئەوێ تریان نەکاتى جیابونەویدا بە هەموو دنیا دا جار دەدات کە هاوسەرەکەى نەخۆشى دەرۆنى هەبوو بۆیە جیابوتهو ، ئەگەر وانەبوايە ئەم کەسیکی زۆر باشەو ئەگەر ئەم هەموو کەسیکدا هەندەکات و هەول دەدات سۆزبەزەيی دەرووبەر بو خۆى رابکێشت . گومانی تیئدا نیە نە کۆمەلگەيەکی دواکەوتووی وەک ئێمەشدا نەخۆشى دەرۆنى وەک نەنگیەک یان تەنانت وەک تاوان سەیر دەکرێ بۆیە دەرووبەر پینى دەلێن (دەست خۆش باش بوو خۆت نەجات دا . تەمەنى خۆت نە چیا دەفەوتینی ، ئەگەر ئەقەکاندا زۆرمان تەواو کردووە جا نۆبەى) زۆر پستەى بى سەرۆبەرى تر . ئیتر کەس گۆی نە لایەنى بەرامبەر ناگرێ هەموو کێشەو گرەتەکان دەگەریننەو بۆ لایەنى دووم .

وہک نە وەلامى پرسیارەکەى پێشودا ووتەمان ژێانی هاوسەرى نەسەر کۆمەلێ بنەما دروست دەکرێ ، بەلام بیرمان نەجێ زۆربەى ئەوانەى نەخۆشى دەرۆنیان هەيە و نەخۆشیەکیان بۆ ماوەیەکی دیاری کراوە دەتوانن ژێانی هاوسەرى دروست بکەن و هیچ گرەتیان نیە ، ئەوانەشى نەخۆشیەکانیان درێژ خایەنە دەتوانن نەسەر

بىنە ماكانى پىشوو بىر لى ھاوسەرىگىرى بىكەنەۋە. ئەھەندىيى خالەتدا زۆر گرانە نەۋ
كەسانە بتوانن پىرۇسەي ھاوسەرىگىرى بەسەركە وتوۋى بە ئە نىجام بىگە يەنن.

۴- نە خوشى دىرونى چاكبۇنەۋى نىيە؟

يەكىكى تىر لى ۋە بۇچۇنە ھەلەندى لى كۆمەنگەي خۇماندا ۋ ئەھەندىيى شوۋىنى
تىرى دونىادا ھەيە. بىي ئۆمىدىيە بەرامبەر بە چاكبۇنەۋى ئەۋ كەسەي نە خوشى
دىرونى ھەيە، گومانى تىدا نىيە ئەم بۇچۇنە لى راستىيەۋە زۆر دوۋرە. زۆربەي زۆرى
نە خوشىيە دىرونىيەكان چاكەدەنەۋە ۋ پەنگە ھەرىكە لى نىيە لى ژيانى خۇيدا
دەيەھا خالەتى ۋاي دىبىي كە كەسىك لى ژيانىدا تەنھا بۇ جارىك يان چەند جارىك
سەردانى پىزىشكى دىرونى كىردوۋە پاشان لى ژياندا پىنۋىستى بە چارەسەر ۋ رىنمەيى
تىر نە بوۋە. گەر ئەمە بۇ خەلكى ئاسايى راست بىي لاي پىزىشكى دىرونى راستىيەكى
خاشا ھەلەنگەرە كە ئەۋانەي نە خوشى دىلەراۋكى يان خەمۇكى يان ترسى كۆمەلەيەتى
يان ئەمەلى (ۋاسۋاسى) يان ھەيە زۆربەيان چاكەدەنەۋە. (سەبارەت بە ئەگەرى
چاكبۇنەۋى ھەرنە خوشىيەك، ئەگەل نە خوشىيەكەدا باسكراۋە).

۵- نە خوشى دىرونى نە خوشىيەكى بۇ ماۋەيە.

زۆرجار لى ژىر ئەم پىستەيەدا سىتەمى گەۋرە لى تىك ۋ خىزان دىكرى ۋ سىتەمەكە
تەنھا بە تاكى نە خوشەۋە ناۋەسىتى بەلگە دەچىتە سىنورى خىزان ۋ ھەندىجار لى ۋ
سۈپەش تىپەر دىمكات.

كىمان ھەيە ئەۋەي نەبىستى كاتى يەكىك دەيەۋى ژيانى ھاۋسەرى دىروست
بىكات گەر بىنەمالەي بەرامبەر يەكىكىانە ھەبى نە خوشى دىرونى ھەبى ھەنگاۋى
دەتە داۋە خۇگەر نە خوشىيەكە لى بىنەمالەي كچەكەدا بىي چەند ھەنگاۋى دەتە داۋە
گەر بەتەۋاۋى پاشەكشە نەكەن لى ژىر پەردەي بۇ چىۋونىكى ھەلەي تىردا (سىيەكى
مىندالا لى خالۋانى دىردەچى).

گومانى تىدا نىيە بۇ زۆربەي نە خوشىيە دىرونىيەكان بۇ ماۋە كارىگەرى ھەيە بەلام
نەك بەۋ جۆرەي خەلكى لىيى تىگەشتۈن، ھەركەسى دايكى يان باۋكى نە خوشى
دىرونى ھەبوۋ مىندالەكانىشيان توش دەبن.

نە خوشىيە دىرونىيەكان بە شىۋەكى گىشتى دوۋ ھۆكارى ھەيە بۇماۋە ئەگەل ژىنگە

(ئەبەشېكى تىردا باسى دەكەين) ، گومانى تىدا نىيە زوربەي توۋىژىنەۋە تازەمەن نامازە بەۋە دەكەن گەريەككەنە خوشى دەرونى ھەبى ئەگەرى ئەۋەي تاكىكى تر ئەۋ مائەدا توشى بېي زىاترە ۋەك ئە كەسىكى تر كە ئە بىنە مائەكەياندا ئەۋ ھالەتە نەبى ، بەلام توشىبۇنەكە ھەتمى نىيە بەلكو ئەگەرەمەن زىاتر دەمەت بۇ نەۋنە ھالەتە دىلە راۋكى نىكەي ئە (۲٪) ى ھاۋلاتيان توشى دەبىن بەلام گەريەككەنە ھالەتە ھەبى ئەگەر توشىبۇنى ئەندامانى خىزان نىكەي ئە (۱۵٪) ە. ھالەتە سىكىزۇفرىنيا نىكەي ئە (۱٪) ى ھاۋلاتيان توشى دەبىن گەريەككەنە بەۋان ئەۋ ھالەتە ھەبۇ ئەگەر توشىبۇنى مەئەكەيان نىكەي ئە (۱۰٪) دەبى ۋ گەر ھەردوۋ بەۋان ئە خوشىكەيان ھەبۇ ئەگەرەكە بۇ ئە (۲۲٪) بەرزەبىتەۋە ۋاتە يەك ئە سى ئەك ئە (۱۰۰٪).

۶- ئە خوشى دەرونى ۋاتە شىتتى.

ئەم پىستەيە خۇي ۋەلامى خۇي دەۋاتەۋە يان راستر خۇي ھەلەي بۇ چۈنەكە دەخاتە روۋ چۈنەكە ھەركاتى ۋوتەمان ئە خوشى ئىتەر شىتتى ۋجودى نامىنى دىيارە ھىچ ئە خوشىكەش نىيە ناۋى شىتتى بىت. شىتتى زىاتر ۋوشەيەكى سەرزەمكىيە بۇ دەربىنى نارمىزايى يان ئە شىۋاي ھەندى رەقتار بەكاردى ۋ ئە دۇنيەي زانستدا ئەم ۋوشەيە بۇنى نىيە ، چۈنەكە ھە ھالەتەك تۇ پىنى دەلىلى شىت ئە دۇنيەي ئە خوشىيە دەرونىەكاندا ناۋى خۇي ھەيەۋ ۋەكو ھالەتەك رەقتارى ئەگەلدا دەكرى. دەشى ئەۋ كەسە ئە خوشى تىكچۈنى كەسىتتى يان ھالەتە شادى يان سىكىزۇفرىنياي يان بىركۆلى ھەبى.

۷- دەرمەنەكانى ئە خوشىيە دەرونىەكان دەبى بۇ ھەتە ھەتايە بەكاربەنرى ۋ

دەبىتە ھۇي ئالوۋدەبۇن (راھاتن).

ماۋەي چارەسەرى ئە خوشىيە دەرونىەكان ئە ئە خوشىيەكەۋە بۇ ئە خوشىيەكى تر دەگۇرى ، ھەندى ھالەت پىۋىستى بە دەرمەن نىيە ۋ تەنھا بە رىنمەي دەرونى چاكەدەبىتەۋە ۋ ھەندىكى تر رىنمەي ۋ دەرمەنى پىكەۋە بۇ بەكاردەبىنرى بۇ ماۋەيەكى دىيارى كراۋ شەش مانگ يان بىرىك زىاتر ۋ ھەندىكى تر تەنھا دەرمەنى بۇ بەكاردەبىنرى دىسانەۋە بۇ ماۋەيەكى دىيارى كراۋ ئە زوربەي ھالەتەكاندا كەمتر ئە

سائىك و لى ھەندىكىياندا بۇ دوو سال، ھەندى ھالىتى تر چارەسەرەكەى وا دەخوۋى تەزوۋى كارەبەى بۇ بەكاربەينى ھاوشان لەگەل دەرمان يان چارەسەرى دەرۋونى يان ھەردووكيان.

بەلام گەر ئاورىك لى نەخۇشەيە جەستەيەكەن بەدەينەۋە ئەۋەى پىنى دەلىن نەخۇشەيە درىز خايەنەكەن وەكو شەكرە يان بەرزى فشارى خوۋن تاك دەبى ھاتەتايە دەرمان بخوات و كارىگەرى ئەۋ دەرمانانە لى دەرمانە دەرۋونەكەن كەمتر نىيە.

سەبارەت بەۋەى دەرمانەكەن دەبىتە ھۇى ئالوودەبۈن بىرىكى زۇرى دەرمانە دەرۋونەكەن وەكو دژەسايكۇسس (بۇ چارەسەرى شادى و سكىزۇفرىنيا بەكاردەھىنرى) يان دژەخەمۇكىەكەن (بۇ چارەسەرى خەمۇكى و عەمەلى (واسواسى) و ترسى كۆمەلەيەتى ھتە بەكاردەھىنرى يان دەرمانەكەن جىگىر كەرنى مەزاج (بۇ چارەسەرى توندوتىزى كە ھاوشان يىت لەگەل نەخۇشەيەكى دەرۋونى يان بۇ چارەسەرى پەركەم بەكاردەھىنرى) ئەمانە كە بەشى ھەرمزۇرى دەرمانەكەن دەرۋونى نەبە ھۇى ئالوودەبۈن. پاش ماۋەى پىۋىست لى بەكارهينان تاك دەتۋانى وازيان لى بېنىت بەبى بوۋى نىشانەكەن لىگرتنەۋە لى ھەندى ھالىتەدا نىشانەكەن لىگرتنەۋە روودەدات بەلام ھىندە توند نىيە چارەسەردەكرى.

ئەۋ دەرمانانەى كە ھالىتى ئالوودەبۈن دروست دەكەن زىاتر دەرمانەكەن دژەلەراۋكىن (كە بۇ ھالىتى دەرۋونى يان بۇ خەۋاندى نەخۇش بەكاردەھىنرى) ئەم گروپە بۇ ماۋەيەكى دىارىكراۋ بەكاردەھىنرى كە چەند ھەقتەيەك تىپەرنەكات چۈنكە گەر ماۋەيەكى ئەۋە درىزتر بەكارهينرا وەگەرى ئالوودەبۈن روودەدات ، بەدەخەۋە تاك زۇرجار لى نەنجامى ئەۋەى لى ماۋەيەكى پزىشك بۇى دىارى دەكات زىاتر دەبخوات توشى ئالوودەبۈن دەبىت . ئەمە تەنھا لى لايەن پزىشكانى دەرۋونەۋە نىيە ئەم گروپى دەرمانە لى لايەن پزىشكان ھەناۋى و كۆنەندامى دەرۋونەۋە دەنوسرى ئەۋانەيە پزىشكانى دەرۋونى لى ھەمان كەتر بىنوسن بە ھۇى بوۋى دەرمانى تر كە ھەمان رۇل دەگىرى.

يەككىكى تر ئەۋ دەرمانانەى ئەۋانەى نەخۇشى دەرۋونىان ھەيە پىنى ئالوودەبۈن

جەبى ئارتىنىڭ * ، ئەم جەبە بەكار دەھىنرى بۇ كەمكىدەنە ۋە يان چارە سەرگەردنى ئەم زىانە لاۋمىيانە ۋە ئە نە نجامى بەكار ھىننى دەرمانە كانى دژە ساپكۇسس دەكە ونە ۋە (رەقبونى ماسولكە كان و ماخۇلان و جۇلەي ناناسايى ماسولكە كانى دەم و چەناكە) بەلام گىرقتى ئەم جەبە ئەومدايە تاك بە خواردى ھەست بە خوشى دەكات بۇيە ئەم بەرى كە بۇ دىيارى دەكرى زىاتر دەخوات و ھەندىچار دەرمانە كانى نە خوشىيەكە ناخوات تەنھا ئەم جەبە بەكار دەھىننى و بىگومان ئەمەشە ۋە سەردەكىشى بۇ ماددى تر.

بەگورتى دەتوانىن بلىين زورىيە ۋۇرى دەرمانە كانى دىرونى نابنە ھۇى ئالودەبۇون ، ئەم بەرە كەمەشى دەبە ھۇى ئالودەبۇون گەر بە پىنى رىنمايە كانى پىزىك بەكار ھىننى ئەم گىرقتە روونادات.

۸- ھۇكارى نە خوشىيە دىرونىە كان جىۋكەيە .

تېيىنى : ئەم كىتەبەدا زىاتر ئە جارنىك ناۋى شىخ و مەلا ھاتوۋە زۇرجار بە تەنىشتە ۋە ئە كەۋانەيە كەدا نوسراۋە بازىرگانى ئابىن ، دىيارە لىرمدە مەبەست ئەم مامۇستا بەرىزانە نىە كە ئە مزگەتە كان پىش نوپىزى دەكەن يان ووتارى ھەينى دەخوننە ۋە يان ئەم كەسانە نازناۋىيان شىخە يان مەلايە بەلكو مەبەست لىنى ئەم چەند كەسە دىرون نە خوشىيە كە ھەول دەمەن بە نايەتە كانى خۇاى گەۋرەۋە بازىرگانى بىكەن و لافى ئەمە لىدەمەن جىۋكە دەرەكەن و چەندەھا نە خوشى چارە سەر (چارەشەر) دەكەن.

ئەمە يەكىكى ترە ئەم بۇچوۋنە ھەلەم مەترسىدارانە ۋە ئەم كۆمەنگەيە ۋە كۆمەنگە دواكەۋتە كانى ھاۋشىۋە ئىمەدا ھەيە ۋە بەھۇيە ۋە كەسانىكى زۇر ئازادەدەرىن و دەيەھا كەسىش بازىرگانى بەم بۇچوۋنە دەكەن و بەناۋى ئابنە ۋە ئابىن ئاشرىن دەكەن و بەنرخىكى كەم نايەتە كانى خۇا دەفرۇشن و بەدنىياكى كورت و براۋە ئابنە ۋە خۇيان دەفرۇشن بەناۋى دىندارىيە ۋە دىنداردارى خۇيان دەكەن و بەم بۇچوۋنى خۇيان ۋەك چۇن دەتوانن بەندەكانى خۇا فرىۋىدەن ئاۋاش خۇيان بۇ فرىۋەدەرى.

ئەسەرئەم خالەيان بىرىك زىاتر دەمەستىن چۈنكە قوربانىيانى ئەم بۇچوۋنە زۇرە و رۇزانە دەيەھا كەس دەبىيىن بەدەستى ئەم بازىرگانانە ۋە بەداخە ۋە بەخۇيان

ده لىن شىخ يان مەلا ، بۇ گەرم كىردىسى بازار پەكانىيان يارى كىردىن بە لايەنى سۆزدارى
نە خوشەكان يان كە سوكرىيان (نازار دەدرىن بە بىيانوى دىمىر كىردىسى جىنۇكەوۋە چەندەھا
شىواۋى نە شىواۋ بە كاردىن بۇ بىرەودان بە بازار گانىەكان .

گىرنگىزىن شىواۋەكانى چارەسەركىردىن يان راستر چارەشەركىردىن كە لە لايەن نەم
كەسانەوۋە بەكار دەھىنرى :

• نازاردان بەھۇي لىدان بە دار ، نەعل ، زىلە ، سۇندە .

• كارەبا لىدان لەسەرسنگى يان رانى نە خوش !!

• سوكرىيەتى پىكرىن بە تىكرىن يان قەسى نە شىواۋ .

• دوعا كىردىن لەرىنى نوسىنى چەند ئايەتلىك يان قەرموودەيەك ھەئواسىنى بە
شونىلىكى نە خوشەكەوۋە . (ھەندىچار كە ئەو نوسىنانە كە دەيكەيتەوۋە بىرىكى
باشيان جگە لە كۆمەلى غەتى ناشرىن خواروخىچ ھىچى تىرى تىندا نىو
ھەندى جار وىنە سەرى ئاۋەلىكى تىدايە و ئىرەو لەوى دەبىستىن ھەندىكىيان
قەسى ناشرىن و جىنوى تىدايە بە كەسەكە) .

• رىنەمايى دان بە نە خوش كە گوىيىستى قورئان بىت لە رىسى ھىدقۇنەوۋە رۇۋانە
شەش تا ھەشت ھەندىچار دوانزە كاۋىر لە رۇۋىكدا .

• سىستى خواردىن بەھوى ھەندى خواردىن بۇ دەنوسرى ۋەكو ھەنگوۋىن ۋەشكەو
.... يان رىگىرتن لە ھەندى خواردىن ۋەكو گۆشت .

گومان لەوۋەدا نىە كە بونەومىك ھەيە بەناۋى جىنۇكەوۋە خۋاى گەورە لە قورئاندا
باسى كىردوۋىن و سورەتلىك ھەيە بە ناويانەوۋە ۋەك چۇن سورەتلىك ھەيە بە ناۋى
مىرۇقەوۋە (مەبەست سورەتى الجن و الانسان) ژمارەيەك قەرموودە ھەيە باس لە
حالى جىنۇكە دەكات .

ئىرمەدا بەباشى دەزانم ھەندى لەو نايەت و قەرموودانە بىخەمە روو لەگەن ۋاقىقە كىردىيان بە ئومىدى
لەھوى خۋاى گەورە تەۋفىقمان بىدات بۇ رىگەي راست : ﴿ وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ

وَعَدَكُمْ وَعَدَ الْحَقَّ وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُمُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ ﴿٢٣﴾ ابراھىم ۲۳

لەم نايەتەدا خۋاى گەورە بەرونى باس لەوۋە دەكات كە شەيتان دەستەلاتى
بەسەر مىرۇقەدا نىە بەلكو تەنھا بانگەشەيان دەكات ئەۋاىش ۋەلامى دەدەنەوۋە بۇيە

شەيتان پىيان دەلى ئۈمەي من مەكەن ئۈمەي خۇتان بگەن ﴿وَأَذْكُرْ عَبْدًا آتُوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَلَيْسَ لِي مَسْئِلُ الشَّيْطَانِ يُضِلُّهُ﴾ (ص: ٤١)، ﴿وَأَتُوبُكَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَلَيْسَ لِي مَسْئِلُ الشَّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (الاسماء: ٨٣). ئەم دوو نايەتەدە يەككىك ئە بەندە سالىھەكانى خۇاى گەورە پىنغەمبەر ئەيۇب (عليه السلام) دەستى پارانەدە بەرزەمكەتەدە ئەومى شەيتان زىيانى پىنگەياندوۋە وشەي مەس بەكاردەھىنىت واتە بەركەوتقن ئەومى ئەم رۇژمدا ھەندى بازارگان بانگەشەي ئەو دەكەن چارەسەرى مەسى شەيتان دەكەن يان شەيتان مەسى ھەيە بۇ ئەوانەي لەروۋى ئىمانىيەدە لاوازن. گەر بەو بۇچۈنە بوايە شەيتان مەسى بۇكەسانى ئىمان لاواز بوايە بۇ ئەمان دى سەرۋىكى وولاتەكان و بازارگانە چاۋچنۇكەكان و دز و جەردەكانى ئەم رۇژگارە شەيتان ھىچيان ئىيىكات ، يان تۇبلىي يەككىك ئە پىنغەمبەرەكانى خۇا ئىمانى لاوازبويى (پەنابە خۇا) بۇيە شەيتان دەستى ئىۋەشاندوۋە. يان ئەمانەي ئەمرۇ بروايان ئەو پىنغەمبەرە پتەوتەرە تابتوانن چارەسەرى مەسى شەيتان بگەن و پىنغەمبەرىكى ۋەك ئەيۇب (عليه السلام) نەزائى چۇن چارەسەردەكرى.

ئىرمدا ئەم پىنغەمبەرە ھىندە بە ئەدەبەدە ناخواتن لەگەل خۇادا دەكات ھەردوۋ ووشەي (نصب و عذاب) بە نەناسراۋى دەھىلىتتەدە چۈنكە دەزانى خۇاى گەورە ئەو زانائەرە دەزانى مەبەستى چىيە.

خۇگەر ھاۋكىشەكەش پىنچەوانە بگەنەدە بلىن ئەوانەي خۇاناسن شەيتان دەستيان ئىندەۋەشىنى تاكو خۇا پەرسىتى نەكەن ئەو دەبىي ۋەلامى ئەو پەرسىيارە بەندەدە جەما خۇيان (بازارگانەكانى ئايىن) خۇا ناس نىن ، يان عىبادەتەكەي ئەمان ھىندە نىيە پىنۋىستى بە شەيتان ھەبى رىگىرى ئىيىكات؟

مەتاي كورى رىياح دەلى ئىيىن و عباس پىنى ووتە ئافرەتتىكت نىشان بىدەم ئە ئەھلى بەھەشت ، ووتە بەلى : ھەرمۇ ئەو ئافرەتە رەشە ھاتە لاي پىنغەمبەر پىنى ووتە من پەركەمە خۇم رووت دەكەمەدە دوعام بۇ بگە. پىنغەمبەر پىنى ووتە : گەر دەتەۋى ئارام بگرمو دەچىتە بەھەشت ، يان دوعات بۇ دەكەم خۇا چاكت كاتەدە ؟ ووتى : ئارام دەگرم . پاشان وتى خۇم رووت دەكەمەدە دوعام بۇ بگە تا خۇم رووت نەكەمەدە پىنغەمبەر دوعاى بۇ كىرد. (ئەم ھەرمۇدەيە بوخارى و موسلىم رىۋايەتتەيان كىردوۋە). (٥٦٥٢ و ٢٥٧٦) ئەم ھەرمۇدەيە سى راستى گىرگە فېر دەبىن :

١- پىنغەمبەرى خۇا ھۇكارى پەركەمى نەگەراندۇتەدە بۇ شەيتان بەلكو بۇ بوۋنى ھالەتتىكى جەستەيى بۇيە بەو ئافرەتە دەلى دوعات بۇ بگەم يان نا.

۲- گەر ھۆكاری پەرکەم شەیتان یان جنۇكە بوايە بیگومان پیغەمبەری خوا نەیدەھیشت موسلمانیک بەو جۈرە بەدەست شەیتانەوہ بنالینى و دووجاری غو روتکردنەوہی بکات.

۳- ئەوانەى دوعا دەكەن لەرىنى خویندننى قورئان بەو بو چونەى قورئان جنۇكە دەرەمكەت دەى غو ئەم ھاوہەى پیغەمبەر ئەگەل ئەودا نوێژ دەكەت گوى بیستی پیغەمبەرى خوايە ئە كاتى خویندننى قورئاندا چوئن جنۇكە توانى لىنى نزيك بیتهوہ چ جای ئەوہى بچیتە ئەشیەوہ. یان دەبى بازگانەکانى ئەمرۆ ئە پیغەمبەرى خوا باشتەر و رموانتر قورئان بخوینن(بەنا بەخوا).

شەوئیک پیغەمبەرى خوا ئە نىعتکافدا دەبى یەكئیک ئە خیزانەکانى (سەفیهى کچی حەى) دىت بۆلای ئە مالى ئوسامەى کورى زەید دووان ئە پیاوانى ئەنساڕ دەیان بیئن پیکەوہ بەخیزایى دەرۆن ئەبا پیغەمبەر ھەستیان پى بکات ئەو کاتەدا پیغەمبەر بانگیان دەکا دەلى ئەسەرغۇبىن ئەمە سەفیهى کچی حەییە ئەوانیش دەلین پەنا بەخوا ئەى پیغەمبەرى خوا (مەبەستیان ئەوہیە، چوئن گومان ئە تۆ دەکەین) پیغەمبەر پنیان دەفەرمووى شەیتان وەك خوین بە ئەشدا دەگەرئ ترسام خراپەیکە بغاتە دلتانەوہ. دیارە مەبەست ئەم فەرمودەییە ئەو گومانەیکە کە شەیتان بۆ تاکی دروست دەکات ئیمامى شافعی رمزا و رەحمەتى خواى لیبیت دەلى مەبەست ئەم فەرمودەییە وەلام دانەوہى گومانە لەشوینى خۇیدا تاكو نەکەوینەوہ گوناھەوہ.

راڤە ئەم فەرمودەییە بە فەرمودەییەكى تر دەکریت (اتقوا مواقع الشبهات) واتە خۇتان بپاریزن ئە شوینى گومانلیکراو.

بەشى دووھم :

پېناسەى تەندروستى دەرونى.

پۆلېنکردنى پەشىۋىيە دەرونىيەكان.

جياۋازى نىۋان سايكۇسس و نىۋرۇسس.

ھۆكارى پەشىۋىيە دەرونىيەكان.

Definition of mental health

دەنگە پېنئاسەکردنى نەخۇشە جەستەيەكان ئاسان بېت تارادەيەكى باش، بۇنمۇنە پەلى گەرمى ھەركاتى لە سنورى ۲۶،۶ - ۲۷،۲ بېت ئاسايەو ھەركاتى لەو سنورە زىاد يان كەمى كەرد دەتوانىن بلىن لەو كەسە تاي ھەيە يان پەلى گەرمى لەشى دابەزىو. بەھەمان شىوہ بۇ نەخۇشەكانى دل و كۇنەندامى ھەرس كۇنەندامەكانى تر . بەلام بۇ تەندروستى دەرونى لەبەر نەبوونى پېئومرىكى دىيارى كراو لەرووى چەندىتى و چۆنيتىدەو بۇ رەقتارى تاك بۇيە ئاسان نيە پېنئاسەيەكى وورد و گشتىگىرى ئەوہ بىكرى كى تەندروستە وكى نەخۇش.

ھەندى چەك ھەيە لەمەر پېنئاسەى تەندروستى دەرونى دەتوانىن بەكورتى باسى بىكەين

۱- چەمكى نەبوونى نىشانە: (Absence of symptoms)

تەندروستى دەرونى بەوہ پېنئاسە دەكات كە تاك نىشانەى نەخۇشى دەرونى نەبېت ، ئەمە چەمكىكى سلبىي شتەكان بە پېچەوانەى دەناسىتەوہ تىكچونە كەسىتتەكان پشت گوى دەخات و ناكرى ھەركەسى نىشانەى ئاشكرى نەبوو بە كەسىكى دەرون دروست دابىرى.

۲- چەمكى ژمىريارى:

ئەم چەمكى تاكى دەرون دروست وا پېنئاسە دەكات كە ئەو تاكەيە لە رەقتار و كەردەوہ و شىوازى ژيانىدا لە زۆرەي تاكەكانى كۆمەلگە دەچى لە ژىنگەكەى خۇى.

ھەرچەندە ئەم چەمكى رىز بۇ زۆرەي تاكەكانى كۆمەل دادەنى بەلام بەھىچ جۇرى مەرج نيە ھەركەسى پېچەوانەى كۆمەل بى نەخۇش بېت ، چونكە دەشى ئەو تاكانە يان كۆمەلە كەسەى بۇ چوونى جىاوازيان ھەيە يان داھىنانىكى ئونيان ھەيە يان بۇچونىكى رەخنەگرانەيان ھەيە كەسانى رۇشنىبىر و داھىنەر و سەركەردە و عەبقەرى بن.

۳- چەمكى پشت بەستوو بە داواكردنى يارمەتى پزىشكى:

ئەم چەمكىيان دەلى ھەرچەندە ھەندى كەس نىشانەيان ھەيە بەلام دەتوانن ژيانى خۇيان گوزەرىكەن و گەقتى تاييەتايان نيە ، واباشە ئەم خالە بۇ چەمكى تەندروستى زىادبىكرى ھەركەسى ناچى بۇلاى پزىشك يان كەسوكارى نايىەن بۇلاى پزىشك يان چارەساز ، ئەوہ كەسىكى دروستە.

ئەم چەمكى زۆرجىنى مەترسىيە چونكە بىرىكى زۆر لە ھاولاتيان دەشى گەقتى ئابوورىيان ھەبى بۇيە

سەردانى پزىشك نەكەن يان بارودۇخ گونجاو نىيە بۇ سەردان يان ھۆشمەندى خۇي ئە دەست داوۋە يان كەسوكارى چاودىرى دروستى بۇ ناكەن ئەبەرھۇيەك يان ھۇيەكى تر. ئايا ئەمانە ھەمويان تەندروستىن و حالەتى نەخۇشيان نىيە!!

۴- چەمكى پەيۋەست بە پەككەوتەيى:

تەندروستى دەرونى بە يىنى پەلەي پەككەوتەيى ئە بوارە سەرەكپەكانى ژياندا دەپنورئى ئەويش بواری كاركردن و خۇگونجاندىنى كۆمەلەيتىيە.

ئەم بوچوونە يەككە ئە گرنگترين بۇ چۈنەكان چۈنكە تەندروستى دەبەستىتەوۋە بە تواناي تاكەكان و پەيۋەندىيان بەلام ئەوۋە پىشت گوى دەخات كە دەشئ ئەم خۇگونجاندىن و كاركردنە ئەسەرزىيان گەياندىن بە خود يان خۇگونجاندى ناوەكى بىت.

۵- پىنئاسەي رىكغراوى تەندروستى جىيەنى:

تەندروستى دەرونى برىتتە ئە تواناي جىيەجىكردىنى كارى رۇژانەو ژيان بە شىۋەيەك كە چالاكى و سەربەخۇيى گونجاو بەدىيەينىت و خۇگونجاندىن ئەگەل كۆمەلگەو دەروۋيەردا بەدىيەينىت و ئەمە ئەگەل بوونى ھاۋسەنگى خودى كەبەھۇيەوۋە رىگر دەبىت ئە ھەرنارەھەتتەكى جەستەيى. واتە تەندروستى دەرونى برىتتە ئە چالاكى ، ھاۋسەنگى ، خۇگونجاندىن.

بەلام نەخۇشى دەرونى برىتتە ئە نەبوونى بارى دەرون دروستى ئەمەش ناسىنەۋەي شتەكانە بە پىنچەۋانەكەي باشتەر وايە بلىين برىتتە ئە پەلەيەكى گەۋرە ئە پەككەوتەيى يان نارەھەتى كەۋا ئە تاك دەكات ئە بەركەۋتتەدا بىت ئەگەل خۇيدا يان ئەگەل چۈادەموردا يان لادانىكى سلبىانە ئەۋان .

پۆلین کردنی نه خوشیه دهرونیه کان

Classification of mental disorders

یه کێک له و گرفتانهی له کاتی سهردانی نه خوش یان کەس و کاری نه خوشدا بۆ کلینیکه کان تیبینی دهکری ئهوه کاتی که دهلیی نه خوشه که تان نه خوشی چیه هیه دهلی دکتور دهلیی نه خوشی دهرونی یان نه خوشی نه فسی هیه کاتی که دهلیی چ جۆره نه خوشیه کی دهرونی دهلی دکتور گیان دهونییه دهرونی ۱۱.

بیگومان ئهم ووشانه نه خوش له هه ندی پزیشکه وه فیزی بووه که به نه خوش دهلیی حاله تی دهرونییه هیه یان هه ندی جار به که سوکاری نه خوش دهلیی کاکه گیان تیک چوه؟ هه ندی جار ووشه ی له وهش نه شیاوتر به کاردینی و هۆکاری سهرمکی ئهم رهفتارهش بۆ دوو خالی سهرمکی دهگه ریته وه:

۱- پزیشک نازانی ت جۆری نه خوشه که دیاری بکات بۆیه بهم رسته یه خۆی ده په رینیته وه.

۲- ده ترسی له وه ی گهر ناوی نه خوشیه که بلی نه خوش و که سوکاری نه خوش په رسیاری لێکه نه له مهر نه و نه خوشیه و نه توانی ت وه لایمان بداته وه.

۳- که می کات و نه و ماوه یه ی دایده نی ت بۆ بینینی نه خوش و ده کات له راستیه زانسته کان به دوور بی ت قسه کان زیاتر بازاری بی ت.

به شیوه یه کی سهرمکی دوو جۆر پۆلین کردن هیه :

۱- پۆلین کردنی نیو دمه له تی بۆ نه خوشیه کان:

(International classification of disease)

له وولاتانی نه وروپا و زۆریه ی وولاتانی جیهاندا په یرو ده کری.

۲- مانولهی ده ست نیشان کردن و نامار کردن نه خوشیه دهرونییه کان چاپی چوارم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorder-IV)

ئهم مانولهی زیاتر له نه مه ریکا په یرو ده کری، به پنی ئهم مانولهی ههر نه خوشیه و کۆدی تاییه تی خۆی هیه و بۆ ده ست نیشان کردن ههر حاله تیک پنیوسته تاک بریکی دیاری کرا و نیشانه ی هه بی بۆ ماوه یه کی دیاری کرا و که له مانولهی که دا باس له که مترین ماوه ده کات ، نه و نیشانه به هۆی به کارهینانی

ماده‌هوشبهره‌مکانده دروست نه‌بوئی و نه‌گهریت‌هه بۇ بوونی نه‌خوشی جه‌سته‌یی.

نه‌ومری جینی ئاماژه‌یه له‌م ماوه‌له‌دا بۇ وه‌سفکردنی حالتی هه‌ر که‌سیک له‌ پینج ناستدا یان ته‌ومره‌دا باس ده‌کریت:

ته‌ومره‌ی یه‌که‌م: تاییه‌ته‌به‌ بوونی هه‌ر نه‌خوشیه‌کی دهرونی وه‌کو خه‌مۆکی ، دله‌راوکی، سکیزۆفرینیا..... هتد.

ته‌ومره‌ی دووم: تاییه‌ته‌ به‌ که‌سیتی و ناستی ژیری . نایا تاک هیج کام له‌ ته‌نگه‌مکانی که‌سیتی هه‌یه‌ یان خاوه‌ن که‌سیتی‌ه‌کی ناساییه ، هه‌روه‌ها ناستی ژیری تاک باس ده‌کری ئایا له‌ سنووری ناسایی دایه‌ یان توانی ژیری که‌متره‌ له‌ که‌سانی تر.

ته‌ومره‌ی سینیهم: تاییه‌ته‌به‌ نه‌خوشیه‌ جه‌سته‌یه‌کان وه‌کو کۆنه‌ندامی هه‌ناسه‌ یان کۆنه‌ندامی سوپان کۆنه‌ندامی هه‌رس هتد.

ته‌ومره‌ی چوارهم: تاییه‌ته‌ به‌ گه‌رتنه‌ کۆمه‌لایه‌تی و ژینگه‌یه‌کان که‌ زیاتر جه‌خت ده‌خه‌رتنه‌ سه‌ر دواسالا و یان هه‌ر رووداوێک که‌ پێشتریش رووبه‌دایه‌ به‌لام کاریگه‌ری گه‌وره‌ی هه‌بی له‌سه‌ر ژیانی تاک .

• گۆزانکاری له‌ باری خه‌زانی (ماره‌برین، ژنه‌ینان ، شووکردن، جیابونه‌وه‌، مندالا بوون).

• ره‌فت له‌ په‌یه‌وه‌ندیه‌کاندا له‌گه‌ل هه‌وری وهاوسیدا.

• گه‌رت له‌ به‌واری کاردا (بیکاری ، گه‌رت له‌ خه‌ینه‌نگه‌ ،خانه‌نشینی)

• مال گواسته‌وه‌.

• گۆزانکاری له‌ به‌واری ئابوری (له‌ده‌ست دان ، وونه‌بون).

• گه‌رتی یاسایی (ده‌ستگیرکردن ، تاوانبارکردن)

• قه‌ناغه‌کانی گه‌شه‌ (هه‌رزه‌کاری، ته‌مه‌نی نانومیدی)

• گه‌رتی تر (رودای سروشتی ، به‌راندن، سکی نه‌خوازراو...)

ته‌ومره‌ی پینجه‌م: تاییه‌ته‌ به‌ هه‌له‌سه‌نگاندی گشتی توانای کار له‌ کاتی

پشکنیندا له‌ سێ به‌وارد (دهرونی ، کۆمه‌لایه‌تی، کارکردن) تیکرای نهمره‌ له‌سه‌ر ۱۰۰

داده‌هزی که‌مترین نهمره‌ سفره‌ و به‌رزترین نهمره‌ ۱۰۰ ه.

نمونە: ژنيكى تەمەن ۲۸ سالان ، ئاستى خۇيىندى سەرەتاي ھەيەوبە پى نىشانەكانى حالەتى خەمۇكى ھەيە ، پاش پشكنين دەرگەوت كە نەخۇشى برينى دوانزەگريى ھەيە ، لەرۋى كۆمەلەيتەۋە لە چواردەور دابراۋە ھەزەمەتات زياتر بەتەنھا بىت، بە پىنى كەس كارەكەى دەلىن كەسيكى تۈرەيەۋە لەگەل كەسدا پىنى ناكرى و پىش نەخۇشەكەش ھاورىنى كەم بوۋە ھەزى بە تىكەلى نەكردوۋە و بروى بە دەۋرۈبەر نىە. ماۋى ۲ سالە لە ھاسەرەكەى جىابۇتەۋە و سى مندالى ھەيە لاي مېردەكەين و زور بىتاقەتيان(بىريان) دەمەتات. بىرى خۇكۇۋى ھەيە و پىشتەر ھەۋلى خۇكۇشتى داۋە. حالەتى ئەم ژنە بەم جۆرە پۆلن دەكرى:

تەۋمەرى يەكەم : نەخۇشى خەمۇكى.

تەۋمەرى دوۋم : كەسيكى بى باۋم بە دورۈبەر، گۆشەگىر.

تەۋمەرى سىيەم : نەخۇشى برينى گەدە.

تەۋمەرى چۈرەم : جىابۇنەۋە لە ھاسەرەكەى، دوۋرى مندالەكان.

تەۋمەرى پىنچەم : كەمەت لە ۵۰ چۈنكە بىر و ھەۋلى خۇكۇشتى ھەيە.

جىاۋازى نيوان سايكۇسس و نيۋرۇسس

Differences between psychosis and neurosis

سايكۇسس (زۈھان)	نيۋرۇسس (دەمارى)	
۱- تاك داننانىت بەۋەى كە نەخۇشە گەر خۇى بە نەخۇشيش بزائى خۇى بە نەخۇشى دەرونى نازانى يان پازى نابىت چارەسەر وەرگرئ	۱- تاك خۇى سەردانى پزىشك دەمەتات يان داۋا دەمەتات كەسوكارى بىيەن بۇ لاي پزىشك يان ھەر چارەسازىكى تر.	
۲- ھەسەكانى نەخۇش روون نىە و ھەرچارەى شتىك دەلى لە كاتى دانىشتن لەگەلىدا ھەست بە ناتەۋاۋى شىۋە و ناۋەرۋكى ھەسەكان دەمەكىت.	۲- گرفت لە ئاخاۋتن و ناۋەرۋكى ھەسەدا نىە و دەشى ھەندى جار كەم دوو بىت ۋەك لە حالەتى خەمۇكىدا.	

۳-	لەرۋى پۇشاك لەبەر كىرگەن ۋە شىۋازلىكى سەپروسەرنىڭ راكىشى ھەيە ھەموو كەسى دىتوانىت دىرك بەۋە بىكات ئەم پۇشاكە بۇ ئەم ۋىر ۋ تەمەن ۋ رەگەزە نەگۈنجاۋە .	شىۋازلىكى دروستە بەلام دىشى ھەندىجار بايەخەندەنى پىۋىدىاربى لەرۋى پاك خاۋىنى يان لەرۋى ھەلبىزاردنى رەنگەكان .
۴-	بۈۋى ھەلۋەسە (بىستىن ، بىنىن ، بۇنكرىن ، تامكرىن يان بەرگەۋىتن)	نەبۈۋى ھەلۋەسە .
۵-	بۈۋى ۋەمەم (delusion)	نەبۈۋى ۋەمەم يان بەگەمى رۈۋەدەت .
۶-	ھەندى جار بىئاگايى لە كات ۋ شۈۋىن ۋ كەسەكان .	نەبۈۋى ئەم ھالەتە گەر ھەمبى بىھۋى بى نارمىزۈۋىيەۋە بۇ ۋەلامدەنەۋە نەك بە ھۋى نەزانىنەۋە .
۷-	نەتۈۋىنى رافەكرىنى پەندەكان ۋ لىكچۈن ۋ جىۋاۋازىيەكان .	تۈۋىنى رافەكرىن ۋ لىكچۈن ۋ جىۋاۋازىكرىن .
۸-	گىرھى بىرگىرەنەۋە خىرا بىرگىرەنەۋە ۋ بازدان لە بابەتلىكەۋە بۇ بابەتلىكى تر مەرج نىيە پەيۋەندى لەنئۈۋان بابەتەكاندا ھەبىت .	بىرگىرەنەۋە ئاسايىيە يان زۇرجار خاۋەمبىتەۋە يان شەۋانى پىۋە دىارە .
۹-	گۇپانكارى ئاشكرا لەھەلۋەكەۋىت (فرەجۈلەيى ، گەرپانى بەردەۋام ، تۈندۈتۈۋى بەرامبەر ھەندى كەس يان بەرامبەر ھەمۋان ، خۇرۈتكرىنەۋە)	زۇربەگەمى رۈۋەدەت ناگاتە ئەۋ ئاستە ترسناكە .
۱۰-	زۇرجار باش چاك بۈنەۋە رۈۋەكانى بىرنامىنىت .	زۇربەى كات رۈۋەكانى دىتەۋە ياد .
۱۱-	نەۋنە ۋەكو : سىزۋەرىنىيا ، شادى ، ۋەمەم	نەۋنە ۋەكو : خەمۇكى ، دىلەراۋكى ، ۋاسۋاسى
12-	سۈۋد لە جەلەسى دىروۋى ۋەرنانگىرى يان زۇر بەگەمى ۋ لەھەندى بۈۋادا سۈۋد ۋەردەگىرى .	لە زۈربەى كاتەكاندا سۈۋد لە جەلەسە ۋ رىنەمايى دىروۋى ۋەردەگىرىت .

13-	تاك دھشۋ يەككى يان زياتر لەمانەى سەرەوەى ھەبى	ھەندى جار نيشانەيەك يان زياترى ستونى يەكەمى ھەيە و كەسەكەش بە سايكۇسس دانائىرى.
-----	--	---

ھۆكارى پەشيويەكان دەروونىيەكان

Aetiology of mental disorders

نەخۇشيە دەروونىيەكان بە شىكى گرنكى زانستى نەخۇشى پىك دىنن ، ئە
رۇڭگارى ئەمۇدا گرنكى بەرچاويان ھەيە و ژمارەيەكى زۆرى ھاوولاتيان
بەدەستىيەو دەنالىنن ، ھەندى سەرژمىرى باس ئە نزيكەى ۱۰٪ دانىشتوان و
ھەندىكى تر باس ئە ۳۰٪ دانىشتوان دەكات .

گومانى ئەمۇدا نىيە ھۆكارى سەرچەم نەخۇشيەكان يەك نىيە و تاكە تيۇرىك
ئاتوانىت راقەى سەرچەم نەخۇشيەكان بىكات ، بۇيە زياتر ئە كۆمەلە ھۆكارىك باس
دەكرىت بەشيويەكى گشتى دەتوانن ھۆكەرەكان بىكەين بە دوو بەشەوہ :

يەكەم : ھۆكارى ناومكى (بۇماوہ و پىك ھاتەى لەش و كەسىتى.....)

دووم : ھۆكالاى دەرمكى (گۇرانتكارى كۆمەلەيتى و نابورى.....)

بە پىنى سەرچاوہ نوپكان ھۆكەرەكان پۇلنن دەكرىن بۇسى كۆمەلە ھۆكارى
سەرەمكى :

۱- ھۆكارى نامادەباشى : برىتييە ئەو ھۆكارانەى ئە خەودى تاكدا ھەن و واى
لەيدەكەن ئەگەرى توشبوونى بە نەخۇشى زۇرتىر بىت وەك ئە كەسانى تر .

• بۇماوہ :

رۇلى ئاشكرای ھەيە لەزۇرەى يان سەرچەم نەخۇشيە دەروونىيەكاندا بۇ
نەمۇنە رىژەى توشبوون بە نەخۇشى سىكىزۇفرىنيا بە شىويەيەكى گشتى نزيكەى
۰,۸٪ - ۱٪) دەبى ئەگەلدا بىرىك جىياواى ئە ناوچەيەك بۇ ناوچەيەكى تر بەلام گەر
يەك ئە باوان ئەم نەخۇشيەى بوو ئەگەرى توشبوونى مندا ئەكانى بە پىنى ھەندى
تويۇنەو بەرز دەبىتەو بە نزيكەى (۱۱٪) خۇگەر ھەردوو باوان ھەمان ھالەتيان
ھەبوو گرىمانەكە بۇ نزيكەى (۳۶٪) بەرز دەبىتەو .

ئەو تويۇنەوانەى ئە سەر دووانە كراون ھەمان پاستى دەردەخەن بەوہى ئە

دووانەى خامن يەك ھېلگە نەگەرى توشبوون نزيكەى (۵۰٪) و ئەدوانەى دوو ھېلگەدا نزيكەى (۱۰٪) دەبىت .

لە ھالەتى خەمۇكىدا ھەمان دەرئە نجام بەدەست گەوتووہ بە پىنى ليكۆلينەوھكانى (ماك گوفىن و ھاوئەلەكانى) ، پەشيوى مەزاجى يەك جەمسەرى لە دووانەى يەك ھېلگەدا نزيكەى (۴۶٪) لە دووانەى دووھېلگەدا نزيكەى (۲۰٪) دەبىت. بە پىنى تويزئينەوھكانى (ساندەرو ھاوئەلەكانى) پەشيوى مەزاجى دووجەمسەرى لەدووانەى يەك ھېلگەدا سى ھىندەى دووانەى دووھېلگە دەبىت . واتە گەريەكەك لە دووانە نەخوشىيەكەى ھەبى نەگەرى توشبوونى دووھىيان بەو رىژانەى سەرموہ دەبىت.

• پىك ھاتەى لەش :

تېببىنى كراوہ ئەو كەسانەى پىك ھاتەى لەشيان بارىك و درىژە زياتر نەگەرى توشبوونيان ھەيە بە سكيوزفرينيا و ئەوانەى قەلەو و كورتى زياتر توشى پەشيوى مەزاج دەبن (خەمۇكى شادى).

• گۆران لە قەبارەى مېشك و ھەندئ بەشى مېشك :

بەھوى بەكارھىنانى وىنەى كۆمپيوتەرى و وىنەى رەننىنى موگناتىسى و ئەو پشكنىنانەى بۇكاروچالاكى مېشك دەكرئ واى دەرەخات زياتر لە گۆرانىك ھەيە لە پىكھاتەو قەبارە و رەنگ و چالاكى مېشك . ئەو پشكنىنانەى بۇ مېشكى نەخوشەكان كراوہ پاش مردنيان ئەم راستيانە دەسەلئىنى . ئەم گۆرانكاريانە پەيوەندار نىيە بەماوہى نەخوشىيەكە .

• گۆران لە ناستى و مرگەكان :

لەمىشكى مرقۇدا گەئىك و مرگەر ھەيە ھەريەكەيان فرمانى تايەتى خوى ھەيە و گۆرانكارى لە ژمارەو چالاكى ھەريەكەيان كاريگەرى ناشكرای ھەيە لە دەرگەوتنى ھەندئ نيشانەو نەخوشى . بۇ نمونە زۆربوونى ژمارە و چالاكى و مرگەرگانى دۇپامىن و سىرۇتۆنن رۇلى ناشكرای ھەيە لە نەخوشى سكيوزفرينيا ، لە نەخوشى خەمۇكىدا ھالەتە پىچەوانەدەبىتەوہ . ھەروەھا دابەرزىنى ناستى ۵- ھايدروكسى نندۆل ئەسەيدىك ئەسەيد لە شەلى دەرگە پەكتەدا نەگەرى توندوتىژى زياتر دەكات .

• كەسپتى (كەسايەتتى):

ھەريەكە ئە ئىمە خامون جۇرە كەسپتىيەكى تاييەتسە و زۇرپەى خەلىكىش كەسايەتتيەكى ئاسايى (نۇرمال) يان ھەيە نزيكەى كە (۱۵٪) خەلكى خامون كەسايەتتى ئاناساين . بۇ نمونە ئەوانەى خامون كەسايەتتيەكى ھستيرين زياتر ئەگەرى توشبونيان ھەيە بە نەخۇشى ھستريا و كەسپتى سكيژويد زياتر توشى سكيژوفرينيا دەبن ، بىرمان نەچى ئە تاكە كەسپكىدا دەشى خەسلەتتى زياتر ئە كەسپتىەكى ھەبى .

۲- ئە و گۇرانكارىيانەى پىنش سەرھەلدانى نەخۇشىيەكە روودەمدن: بريتتيە ئە و ھۇكارانەى پىنش سەرھەلدانى نەخۇشىيەكە بەماوئەك روودەمدن ، گىرنگىرتىنى ئە و ھۇكارانەش :

• گۇرانكارى فيزيايى :

وەكو بەكارھىتانى دەرمان (زياتر ئە دەرمانىك ھەيە دەشى بېيتە ھۇى وەدەرگەوتنى ھەندى نىشانە يان تەننەت نەخۇشى دەررونى يەكىك ئە و دەرمانانە كە بە شىوئەكى بەرچا و ئەلايەن مېنەو بەكاردەھىنرى بەمەبەستى خۇقە ئە و كىردن خەبى دىكسامىسازۇنە ھەندى جار دەبېتە ھۇى سەرھەلدانى خالەتى ساىكۇسس وئەم خالەتەش پەيوەست نىيە بە بېرى مادەى بەكارھاتوو واتە دەشى بىرىكى كەم ئەم خالەتە دروست بىكات) . بەرگەوتن بە ھەموو جۇرەكانىيەو بەتاييەتتى بىرىندارى سەرگە خويىن بەرپوونى ناوكاسەى سەر و بورانەو و شت بىرچونەو ئىو پەيدابىى .

سەرھەلدانى ھەندى نەخۇشى دەبېتە ھاندەر بۇ وەدەرگەوتنى ھەندى نىشانە يان تەننەت نەخۇشى دەررونى ، وەكو نەخۇشىيە درىژ خايەنەكان (بەرزى فشارى خويىن، شەكرە) يان ھەندى خالەت كە چارەسەرى نىيە يان بە زەحمەت چارەسەردەكرى (بىرنەومى يەكىك ئە پەلەكان بە ھۇى زوداومە يان بە ھۇى نەخۇشىەو ، شىرپە نەجە) دەبېتە گۇرانكارى ئە مەزاجى تاك و توشى خەمۇكى يا

دلەراوگى يا ھەندىٰ حالەتى تىرى دەكات .

بەكارھىنانى ھەندىٰ مادە وەكوئە لىكھول (يەككىگە ئە پىكھاتەكانى مەى) و
مادە ھۆشبەرەكان دەبىتتە ھەندەر بۆزىاتر توشبون بە غەمۇكى و دلەراوگى ، ئە
كاتىكدا ھەندىٰ كەس بەكارىدىن بۆزگارېون ئە غەمۇكى !!

• گۆزاتكارى كۆمەلەيتى و ئابوورى :

وەكوئە دەست دانى يەككىك يا زىياتر ئە ئەندامانى خىزان يا ھاورىيەك ،
جىابونەوہ ، تەلاقتدان ھەريەكەيان كارىگەرى ئاشكرای خۇى ھەيە ئەسەر ژيانى
تاك . ھەرۈھا ئەدەست دانى سەرۈت و سامان و كارو پىشە ھەمان كارىگەرى ھەيە
..... ھتد.

ئەۋمى تىيىنى دەكرى گۆزاتكارى خىراى بارى ئابوورى كارىگەرى گەۋرەى ھەيە
بەتايىيەتى كاتىك گۆزان بەرەو دابەزىنى ئاستى ژيان بىت وە تىيىنى كراوہ
كارىگەرى ئەم گۆزانە زىاترە ئەۋمى تاك ئە ئاستى نزمدا بژى (ۋاتە ئەخۇشىيە
دەروونىيەكان ئەۋكەسانەى گۆزانى خىرايان بەسەردى زىاترە ۋەك ئەۋانەى ئە
ئاستىكى نزمى ئابورىدا دەژىن) ھەرۈھا ھەكشان بەرەو ئاستى بەرزىش كارىگەرى
خۇى ھەيە .

• زەبرى دەروونى :

زەبرى دەروونى بەھەر شىۋەيەك بى دوچارېون يا بىنن يا بىستنى دىمەنى
ترسناك يا ئاچاركردن بۆبەشدارى ئەۋكردەۋانەدا دەبىتتە ھۆى زىاتر سەردانى
پەشىۋىيە دەروونىيەكان وەكوئە غەمۇكى و دلەراوگى و زەبرى (ھەمەى) دەروونى پىشاش فشار
و خىراپ بەكارھىنانى دەرمەمان و پەئابدەنە بەرئە لىكھول و مادە
ھۆشبەرەكان . ئەگەرى ئەم پەشىۋىيەك بەپى جۆر و ماۋەى زەبرەكە و
تايىيە تەندىيەكانى تاك دەگۆرى .

• ھۆكارى رۇشنىبرى :

ئەۋكۆمەلگايانەى بەرەو رووى زىاتر ئە رۇشنىبرىيەك دەبنەۋە بەتايىيەى گەر
ئەگەل بىنەما مەعرىفى و كەلتورىيەكانى ئەۋكۆمەلگايەدا جىاۋازىيەت ئەۋا رىژەو
ژمارەى ئەخۇشىيە دەروونىيەكان زىاتر دەبى بەتايىيەتى كاتىك تاك توشى

پاشاگاھردانى دەبىئىي وئاسىي نايىندى لاروون نىيىيە دەبىئىيە خاومن كۆمەلە رۇشنىبىرەكى ئاتەواو و تىكەلەيەك لە دىدو بۇچوون ومردەگىرى ئىپچىيان تونىتى مەعريفى ئاشكىنى، زۇرچار بەدو ئاراستەي پىچەوانە كاردەكەن و تاك توشى كىشمەكىش و تەنگىزى دىروونى دەكەن. رەنگە باشترىن نمونەي ئەم حالەتە ئەو وولاتانە بىت كەلەلەيەن وولاتىكى تىروە داگىردەكىرى يىان رىزگاردەكىرى خاومن كەلتورو رۇشنىبىرەكى جىياوازە تاكەكانى ئەو وولاتە زىاتر توشى پەشئويە دىرونىەكان دەبن بىگومان بىرمان ئەچى لە ھەمان كاتدا ھۆكارى تىرىش ھەيە ھەكو توندوتىزى و كوژان و بىرىندارىوون و لە دەستدان كە ھەمووى لە كاتى جەنگى رىزگاريدا يان داگىركاريدا روودەتات.

• كۆچ و نامۇبون؛

ئەو ئىكۆلىنەوانەي لە سەر ئەو كەسانە كراون كە كۆچىيان كىردوۋە وى دىروەخات رىزى ئەخۇشئىيە دىروونىيەكان چەند ھىندە لە كۆچ كىردەكاندا. لە تويزىنەۋەيەكدا لەسەر ئەو ھاوولاتىيانەي نەروىچ كە كۆچىيان كىردوۋە بۇ وولاتە يەكگرتەۋەكانى ئەمەرىكا وى دىروەخات رىزى توشبون بە سكىزۇفرىنيا دوو ھىندەي دانىشتوانى نەروىچە. ھەروەھا كۆچكردن دەبىئىيە ھاندىر بۇ سەرھەلدىنى ئەو ئەخۇشئىيانەي تاك نامادەباشى ھەيە بۇيان .

بە لە بەرچاۋگرتنى جىياۋازى بارى كۆمەلەيەتى ھەردوۋ ناۋچەكە تاكو جىياۋازى زۇر بىت ئەگەرى توشبون زىاترە ، ھەروەھا تەمەنى كۆچەر كارىگەرى گەۋرى ھەيە ئەتواناي خۇگونجاندىن ئەگەل ژىنگەي نويدا.

بىرمان ئەچى تاكو تاك ماۋەيەكى زىاتر بىمىنىتەۋە رىزى توشبون روۋلەكەم بوۋنە، بەمەرجى ھۆكارى ئۆي ئەيەتە ئاراۋە.

۲- ھۆكارى بەردەۋام بوۋن؛ بىرىتىيە ئەو ھۆكارانەي دەبنە ھۆي بەردەۋامى ئەخۇشئىيەكە و ھەندى جار خراپتربوۋنى و سەرھەلدىنى حالەتى ئۆي.

• خۇدى ئەخۇشئىيەكە؛

ھەندىجار دەبىئىيە ھۆي بەردەۋام بوۋنى حالەتەكە يىان سەرنانى بۇ حالەتتىكى خراپتر، بۇ نمونە لە حالەتى تىرس دا تىك بەردەۋام لە دىياردە و شتەكان

دەسلەپتە ۋە خۇي بەدوور دەگىرى بەمەش كاردەمكاته سەر ئاستى چالاقى
كۆمەلەيتى و تواناكانى و دواكەوتنى كارى رۇژانەى، ئەمەش دەپتە ھۇي ئەۋەى
بارى نە خۇشپىيەكە بەرمە خراپتر بەرىت و ھەندىچار بېيتە ھۇي سەرھەلدانى گرفت و
حالتەتى نۇي.

• خىزان و كۆمەنگە :

رۇلى بەرچاۋيان ھەيە ئە چارەسەرگىرى يان بەرمە خراپ بردنى بارى نە خۇش،
لەرىي گالتە پىكىرىن و جياگردنەۋە و سزادان و بەكارھىنانى گەلى رى چارەى ھەلە،
زۇرجار لە برى سوود زىانى گەۋرەى بۇ نە خۇش ھەيە لە برى چاك بوونەۋە نەك
تەنھا بارەكە خراپتر دەكا بەلكو دەپتە ھۇي سەرھەلدانى ھەندى حالتەتى تر دەشى
لە نە خۇشپىيەكە ترسناك تر بېيت.

ئەۋەى جىنى نامازە بۇگردنە مەرج نىيە ھەر نە خۇشەۋ تەنھا ھۇكارىكى ھەبى
بەلكو زۇرجار وارىك دەكەۋى زىاتر لە ھۇكارىك لە ھەمان نە خۇشدا ھەيە بۇ نمونە
كەسىكى توشبوو بە سىكىزۇفرىنيا دەشى نامادەباشى بۇماۋىيە ھەبى و خاۋەن
كەسايەتپىيەكى شىزۋىي بىت و توشى كىشەى ئابۋورى و كۆمەلەيتەتى بوۋى و بە
ھەرھۇيەك بىت ناچار بوۋى يان ناچار كرابى كۈچ بىكات و پەنگە لە خىزان و
كۆمەنگەيەكى دواكەۋتودابىت.

بۇيە بوۋى ھۇكارىك نابىتە بەرەست ئە بەردەم بوۋى ھۇكارى ترداۋ دەبى
بەۋوردى ئە ھەموۋ لايەنەكانى نە خۇشپىيەكە بىكۈيىنەۋە و ئەۋ ھۇكارانەى ئەگەرى
گۇرانيان ھەيە چارەسەريان بىكەين.

به‌شی سییه‌م:

له نیوان جه‌سته و ده‌روندا

لە نېوان جەستە و دەروندا

Between body and psych

مرۆڤ ئە كۆنەوه دەركى بەوه كەردووہ كه پەيوەندىيەكى ئاشكرا ھەيە لە نېوان جەستە و دەروندا ، ئەم پاستىيە رۆژ بە رۆژ روونتر و بەرجەستە تر بوو و زانستى دەرونازانى لەمرۆدا ئەو پەيوەندىيە روونتر دەسەلێنى بە جۆرىك كەس ناتوانى نكولى لەو پاستىيە بكات.

ئەم پەيوەندىيە بە ھەردوو ئاراستەكە ھەيە واتە نەخۆشىيە جەستەيەكان كارىگەريان ھەيە لەسەر شەلەژان و نیشانە دەرونيەكان لەھەمان كاتدا پەشەنيە دەرونيەكان دەبنە ھۆى نەخۆشى و نیشانەى جەستەيەكان.

يەكەم : كارىگەرى جەستە لەسەر دەرون :

ھەندىجار نەخۆشىيە جەستەيەكان دەبێتە ھۆى سەرھەلدانى نەخۆشى دەرونى وەكو ئەوئەمى تاكێك دەستنيشان بکړیت بەوئەمى نەخۆشىيەكى دريژخايەنى ھەيە (نەخۆشى شەکرە ، بەرزى فشارى خوێن) يان نەخۆشىيەكى ھەيە نەگەرى چاك بوونەوئەمى لاوازە يان لە دواقوناغەكانى نەخۆشىيەكەدايە و ئەگەرى چاك بوونەوئەمى نىيە ، يان بەھۆى رووداوى بەرکەوتنەوئە تووشى ناتەواوى جەستەيى يان تىك چوونى جەستەيى «کاتى يان ھەميشەيى» دەبێت .بىگومان ئەم ھەوائە جگە لە نیشانە جەستەيەكانى تايبەت بە بارمەكە كۆمەلەى نیشانەى دەرونى ھاوشانى دەبن وەكو دل تەنگى و نەمانى ئارەزووى كار كردن و بى ئومىدى و كە ھىندە توند و دريژ خايەنە كە دەتوانرێت بە شەلەژانىكى دەرونى دەستنيشان بکړیت وەكو خەمۆكى يان دلەراوێى

بۆ نمونە تاكێكى تەمەن ٤٥ سال كاتێك پنى دەلێن تۆ نەخۆشى جەنتەى دلتە دەبى بە ئاگابىت و پارىزى تەواويكەيت و خۆت ماندوو نەكەيت ، ئەم تاكە دەست دەكات بەوئەمى لە دنيا دا بريت و بەرەو تەمەلئى بروات و ھەميشە باس لە حالەتى خۆى بكات و ئۆمەى رۆژگار بكات كە بەم گەنجیە چۆن وای بەسەرھات بۆیە دەبينى پاش ماوھيەك كارىگەريە دەرونى و كۆمەلەيەتيەكانى نەخۆشىيەكە لە خۆدى نەخۆشىكە زياتر زيانيان پىگەياندوہ.

ھەندى جار نەخۆشىيە جەستەيەكان دەبێتە ھۆى سەرھەلدانى نیشانەى

دەرونى ۋەكۈنە نىشانە دەرونىيەنى ھاۋشانى ئەگەل نەخۇشى زىادىيەن يان
كەمبۇنەۋى چالاكى رۇنى پەريزادە (غەدى دەپەقى) ۋەكۈن تەنگى ۋە بۇنى
نارمۇۋى كارىگەن ۋەكەمى ھۇشپەندان ۋە لاۋازى بە ناگايى ۋە زوۋ ھەلچۇن ۋە بى نارامى .

دوۋم : كارىگەرى شەژانە دەرونىيەكان ئەسەر جەستە :

۱- شەژانە دەرونىيەكان دەپتە ھۇى سەرھەلدانى نىشانە جەستەيەكان : بۇ
نەمۇنە نىشانە جەستەيەكانى نەخۇشى ۋەكۈمى ۋەكۈگۇران ئە شەھىيە
خوارىن «كەم بۇون يان زىاد بۇون» ۋە تىك چۈنى ئۈستىن «كەم بۇون يان زىاد
بۇون» ۋە تىكچۈنى سۈرى مانگانە ھەرۋەھا نىشانە جەستەيەكانى
دەراۋى ۋەكۈ خىرا لىلدانى دىل ۋە بەرزىۋىۋە ۋە پەستانى خۇيىن ۋە دىتىكەل
ھاتىن ۋە ھىلچ دان ۋە زوۋمىزگەن ۋە تىك چۈنى سۈرى مانگانە .

۲- شەژانە دەرونىيەكان دەپتە ھۇى سەرھەلدانى نەخۇشىيە جەستەيەكان : ئەۋ
نەخۇشىيە جەستەيەكانى ئە ئە نجامى شەژانى دەرونىيەۋە پەيدا دەپتەگەلى
زۇن ۋە نىشانەكانىان دەگۇرئىت بە پىلى ئەۋ سىستەمە (كۇنەندامە) كە
تۈۋش دەپتە ۋە ھەرۋەھا ئە تاكىكەۋە بۇ تاكىكى تر جىۋاۋازى . ئەم كۇمەلە
نەخۇشىيە پىنيان دەلىن نەخۇشىيە سايكۇسۇماتىيەكان . دەتۈۋىن بىلىن ھىچ
كۇنەندامىكى ئەش نىيە بە دوۋر پىت ئە كارىگەرى بارى دەرونى .

۳- تىكچۈۋەكانى كۇنەندامى سۇران : ئە ھەمۇۋ كۇنەندامەكانى تر زىاتر
نىشانەكانى تىدا بەدى دەكرىت دىارە ھۇى ئەمەش دەگەرتەۋە بۇ ئەۋ پاىە
گەنگەى كە دىل ھەيەتى لاي تەك ھەرۋەھا كارىگەرى ئاشكرى ئە روى سۇزدارى
ۋە ماناي ژيان ۋە مىردن ئە لايەك ۋە ئە لايەكى تەرۋە ئەم كۇنەندامە پىش
كۇنەندامەكانى تر ۋەلام دانەۋە ھەيە بۇ گۇرانتارىيە دەرونى ۋە سۇزدارىيەكان
. ئەۋ گۇرانتارىيەش ۋەكۈ ھەست كەردن بەئاراز ئە ناۋچەى دىدا ۋە خىرا لىلدانى
دىل ۋە دىكەۋى بەرزىۋەۋى فشارى خۇيىن يان ھەندىجار نزم بۇۋەۋەى ، يان
نىشانە لاۋمىيەكانى كە ئە نجامى ھەست كەردنە بە نەخۇشى يان ناتەۋاۋى ئە
دىدا ۋەكۈ ھەناسە تەنگى ۋە سەرگىژبۇون ۋە لەرزىن .

۴- كۇنەندامى ھەرس : تەنگەژە دەرونىيەكان كارىگەرى ئاشكرى ھەيە ئەسەر ئەم
كۇنەندامە ھەر ئەنەمانى نارمۇۋى خوارىن دىل تىكەل ھاتىن ۋە سۇچۇون
ۋەرشانەۋ ئازارى ئاۋسك ، رەنگە بىتتە ھۇى بىرىنى گەدە ۋە دوانزەگىرى ۋە
ھەۋكەردى كۇلۇن ۋە بىرىنى كۇلۇن .

۵- كۇنەندامى ھەناسە : خىرا ھەناسە دان يان ھەناسەى قول ۋە پىچر پىچر ۋە ھەناسە

بركى ﴿كورتە ھەناسە﴾.

۶- كۈنەندامى جۈڭە: پەيۋەندى ئىۋان نەخۇشەيكانى كۈنەندامى جۈڭە و بىرى
دەرونى جىسى بايەخ و سەرنج راكىشانى گەئىك لە تۈنۈژمان بوۋە. بە پىنى
ئىكۈلەنەمەكان باۋەركى زىاتەر ھەيە لەمەر پەيۋەندى ئىۋان نەو دوۋانە بەلام
ۋوردەكارى نەو پەيۋەندىيە روون نىيە .

۷- كۈنەندامى دەمار: پەيۋەندى ئىۋان بىرى دەرونى و سەرنىشە و بىنخەۋى و
سەرگىزبوون و مېروۋلەكردن ھىندە روۋنە ھىچ ۋوتەيەكى ناۋى.

۸- كۈنەندامى زاۋى: ئەمىش ۋەك كۈنەندامەكانى تىر بەھۋى بىرى دەرونىيەۋە
گۇرانتكارى تىا روۋنەدات. ھەندى لادانى سىكىسى بىنەمايەكى دەرونى ھەيە و
ئىك چوۋنەكانى سۈرى مانگانە كە دەشى زوۋترىيان درەنگىر بىت ھەروەھا بىرى
خوۋىن كەمەترىيان زىاتەر دەبى، دەشى سورەكە بە ئازار بى. ھەندىجار بىرى
دەرونىيەكە ھىندە تۈندە دەبىتە ھۋى نەمانى سۈۋرى مانگانە. لە ئىرىنەدا
دەبىتە ھۋى نەمانى ئارمىزۋى سىكىسى، رەپ نەبوون و لە ھەردوۋ رەگەزدا
دەشى ھۋىەك بىت بۇ نەزۋكى .

كەۋاتە دەتۈۋىن بلىن جەستە و دەرون تەۋاۋكەرى يەكن و ھەست بە ئازار و
ناخۇشەيكانى يەكتر دەكەن، ھەروەك چۈن لە كاتى شادى و خۇشەيكاندا پىكەۋە
سەما دەكەن.

به شی چوارهم:

په شیوی مه زاج

پەشیوی مەزاج

(Mood disorder)

پەشیوی مەزاج بە يەككە ئە نە خوشىيە گرنەگەكانى سەردەم دادەنریت بە ھۆى زۆرى ریزەى تووشبوون ئە لایەك و کاریگەرى بەرچاوى ئە سەر ژيانى تاك ئە رووى كۆمەلایەتى و کارکردن و چالاکى و ئە و نە ھامەتییانەى ئەم نە خوشىيە دەکە ونە وە ئە لایەكى تر .

پەشیوی مەزاج كۆمەلە نە خوشىيەكە ئە سەرانسەرى جیھان دا ھەيە “میزووى مرؤفایەتى بى ئەم نە خوشىيە نە بوو . بۆ يەكەم جار ھیبۇكرات زاراوى (شادی- پەش بىنى) بە کارھینا بۆ وەسف کردنى تیکچونە دەررونییەكان” پاشان ئە سالى (۱۸۹۹) نیمەل كرپن وەسفى حالەتى (شادی -خەمۇكى سايكوسىزى) Manic- Depressive Psychosis (دەروو .

بەشیوویەكى ناسان دەتوانین پیناسەى پەشیوی مەزاج بکەین بە ھەى كە تاك ھەست بە دلتەنگى يان شادی دەكات و نارمىزوى كەم يان زیاد دەبى . واتە تاك بارى ناسایى خۆى ئە دەست دەدات ئەم دوو بارە گەر بەتە ھەى دژى يەك نە بن ئە و ئە زۆربەى نیشانەكانیاندا پینچە وانەى يەكترن دەشى ھەردوو حالەتەش ئە يەك كە سدا رویدات ماوہیەك خەمۇكى ھەبى و ماوہیەكى تر شادی تەنانت دەشى ئە ھەمان كاتدا نیشانەكانى تیکە لا بن و ئە ھەریەکیکیان ھەندى نیشانەى ھەبى .

ریژەى تووشبوون (Prevalence) : ریزەى تووشبوون ئە ژناندا دوو ھیندەى پیاوان دەبیت (ئە پیاواندا ۱۰٪ و ئە ژناندا ۲۵٪) ھۆكارى سەرەكى ئە مەش دەگەریتە وە بۆ بوونى فشارىكى كۆمەلایەتى گەرە ئە سەر ژنان و گۆرانكارى ناستى ھۆرمۆن و فشارى دووگیانى و منابوون .

خەمۇكى ئە ھەموو تەمەنیکدا روودەدات بەتایبەتى ئە نیوان تەمەنى (۲۰-۵۰) سالیدا “منال و بە سالانچوانیش ئەم نە خوشىيە بە دوور نین” زیاتر ئە و كە سانەدا سەر ھەلدەدات كە پەيوەندییەكى لاوازیان بە چواردەمورە ھەيە “ ئە نیوان ژنانیشدا ژنانى تەلاق دراو ویبۆمۆن ئە ژنانى تر زیاتر توشى خەمۇكى دەبن .

پەشۋى دوو جەمسەرى كەمتر روودەدات و نىزىكەى لە ۱٪ دەبىت .

هۆكارەگانى پەشۋى مەزاج : (Causes)

۱- بۆمەاوه : رۇلى بۆمەاوه ئالۋە و تۈيۈنە وەكان ناماژە بەو دەكەن كەرىژەى تووشبۇون بە خەمۇكى لە كەسانى پە يەكى نەخۇش دا دوو بۆ سى ھىندەى كەسانى مەۋىكى تەندروستە . ھەروەھا منالى دووانەى يەك ھىلكە نەگەرى توش بۆونى دوومەيان (۵۰٪) نەگەرىە كىكيان نەخۇشەكەى ھەبىت “ نەگەر منالەكان دووانەى دوو ھىلكە بن نەم گرىمانەى بۆ (۱۰٪ - ۲۵٪) دادەبەزىت .

سەبارەت بە پەشۋى مەزاجى دوو جەمسەرى لە كەسوكارى پە يەكدا (۱۰) ھىندە زىاترە وەك لەكەسانى تر .

نەوەى جى تىببىنە نەوانەى ھالەتى خەمۇكيان ھەيە كەسوكارىان زىاتر توشى خەمۇكى دەبن نەك پەشۋى مەزاجى دوو جەمسەر بەلام نەوانەى پەشۋى مەزاجى دوو جەمسەريان ھەيە كەسوكارىان نەگەرى توشبۇونىان بە پەشۋى مەزاجى دوو جەمسەرى وخەمۇكى زىاترە لە كاسانى تر .

ھەندى تۈيۈنەوە باس لە رۇلى كرۇمۇسۇمەكان دەكەن لە گواستەنەوەى نەم پەشۋى بە تايەتى كرۇمۇسۇمى ژمارە ۱۱ و ۱۸ ، بەلام ھەندى تۈيۈنەوەى تر بە ھەمان نە نجام نەگەشتوون .

۲- ئاستى وەرگەرە دەمارىيەكانى مېشك : نۇرئىنفىر : زىتر لە تۈيۈنەوەك باس لە كەمى ئاستى دەكات لە ھالەتى خەمۇكى و زىادبۇونى چالاكى نۇرئىنفىر لە شادىدا . بۆيە لە چارەسەردا نەو دەرمانانە بەكاردەھىنرى كە كارىگەرى ھەيە نەسەر ئاستى نەم مادەيە .

سىرۇتۇن : زىاتر لە تۈيۈنەوەيەك ناماژە بە دابەزىنى ئاستى سىرۇتۇن و پىنج ھایدروكىسى ئىندۇل نەسىدىك نەسىد (SHIAA) دەكەن بۆيە نەو دەرمانانەى كارىگەريان ھەيە نەسەر ئاستى سىرۇتۇن وەكو (سىرتالين و ھلۇكستىن و سىتالوپرام و پارۇكستىن) بە چارەسەرىكى گىرگ دادەنرىن بۆ خەمۇكى .

دۇپامىن : رۇلى دۇپامىن لە خەمۇكىدا كەمتر روونە زىاتر لە ھالەتى شادىدا بەزى ئاستى دۇپامىن بەدەرەكەوئ ھەندى بەلگەى زانسىش ھەن نەسەر كەمى

ئاستى دۇپامىن ئە خەمۇكىدا .

۱- پەيۋەندىيەكى روون ھەيە ئە نىۋان خەمۇكى ئاستى كۇرتىزۇل : ئەوانەى خەمۇكىيان ھەيە ئە ۵۰٪يان ئاستى كۇرتىزۇلىيان بەرزە.

۲- ھۇككارى كۆمەلەيەتى و دىروونى (Psychological and Social Factors) :

ئەدەست دانى سەرۋەت و سامان و كار و پىشە “ يان ئەدەست دانى يەكك ئە ئەندامانى خىزان يان ھاورىيەكى خۇشەويست “ جىابونەۋەى خىزان و راگواستن و ئاۋارە بوون و دەرەدەرى ئەگەرى خەمۇكى ئەماۋى ۶ مانگى ئاينىدەدا شەش ھىندە زىاد دەكات .

ئەدەست دانى باۋان پىش تەمەنى ۱۱ سالى ئەگەرى خەمۇكى زىاد دەكات ئە تەمەنى لاۋىتىدا .

بىككارى ھۇككارى توشبۇنە بەگەلنىك نەخۇشى “ ئەگەرى توشبۇنە بە خەمۇكى ئەكەسى بىكاردا سى ھىندە زىاترە ۋەك ئە مرقۇقى خاۋەن پىشە .

۱- كەسىتى : ھەرچەندە ھەموو كەسى ئەگەرى توشبۇنى بە خەمۇكى ھەيە “ ھەموو مرقۇقى تا ئاستىكى دىيارى كراۋ بەرگەى كىشەكانى ژيان دىگرىت “ بەلام تىيىنى كراۋە ئە ۋەكەسانەى خاۋەن كەسايەتتەكى ھستىرى يان واسواسىن زىاتر توشى خەمۇكى دەبن ۋەك ئە كەسانى خاۋەن كەسايەتتەكى دژەكۇمەل يان پارانۇيد (Antisocial and Paranoid Personality) .

۲- ناتەۋاي رۇنىنى پەريزادە (غودەى دەرەقى) گەر كەم دەرەلرئ نىشانەكانى ھاۋشىۋەى خەمۇكى دەبن و گەر زۇررىت نىشانەكانى ھاۋشىۋەى شادى يان دەرەۋكى دەبىت .

۳- تەمەن : ھەموو تەمەننىك ئەگەرى توشبۇنى ھەيە بە خەمۇكى بەلام تىيىنى كراۋە ئە چەند مانگى دۋاي مىندالبون و تەمەنى نانومىندى و بەسالاچۋاندا ئەگەرى توشبۇن زىاترە .

نىشانەكانى پەشىۋى مەزاج : (Sign and Symptoms) :

خەمۇكى :

۱- تاك ئە زوربەى كاتدا مەزاجى نىيە يان مەزاجى كەمە “ ئارەزوۋى چالاكى نىيە

يان زۇر بەگەمى بەشدارى چالاكى دەمكات .

۲- ئارمزوى خواردنى كەم دەبىتەۋە يان ئارمزوى نامىنىت ، كىشى دادەبەزىت و ھەندى جار بە پىچەۋانەۋە ئارمزوى خواردنى زۇردەبىت و كىشى زىادەمكات .

۳- خىشتى خەۋىنى تىك دەچىت و زۇرجار خەۋى كەم دەبىتەۋە خەۋى ئىناكەۋى گەر بخەۋىتىش خىرا خىرا خەبەرى دەبىتەۋە و يان خەۋى ناخۇش دەبىنىت و دەشى پاش نوستنى تەۋاۋىش ۋاھەست بىكات كە نەنوستوۋە . بە پىچەۋانەشەۋە لە ھەندىكى تىردا ماۋى خەۋىنى زىاتر دەبىت و سەرەپاى نوستن بۇ ماۋى پىۋىست ھەست بە شەكەتى و ئارمزوى زىاتر دەمكات بۇ خەۋ .

۴- لەروۋى جەستەبىيەۋە زوربەى كات مات و كەم چالاكە و ھەندى جار جولى زۇر دەبى و نەشۋىنىكا ئۆقرە ناگرى .

۵- لەروۋى جىنىشەۋە ئارمزوى كارى سىكىسى نامىنى ، سۈرى مانگانەى تىكەچى .

۶- نەمانى ۋورە بۇكار كىردنى و زو ھەست بەماندوۋىيەتى كىردن و خىرا شەكەت بوۋن .

۷- ئۆمە كىردنى خۇد بەشۋىيەكى نەشۋاۋ ۋەست كىردن بەگوناه وگەرە كىردنى ھەئەكانى خۇى .

۸- كەم بونەۋى تواناى بىر كىردنەۋە و وورىايى و لاۋازى ھۇشپىدان .

۹- زۇركات يان ھەمىشە لايەنى رەشى يان (سلبى - نەگەتيفى) رووداۋەم كان دەبىنىت ، نەمانى ئۆمىد و ھىۋا بە ئاينىدە و نا ئۆمىدبوۋن لە چاكبونەۋە و لەۋ باۋمىردا دەبىت ھىچ چارەسەرنىك چاكى ناكاتەۋە .

۱۰- ھەرۋەھا كەسەكە ئارمزوى مىردن دەمكات و دەشى بىرى خۇكۇشتى بەخەيالىدا بىت و ھەۋلى خۇكۇشتن بدات .

«رېزىمى خۇكۇشتن لەۋ كەسانەى بەدەست ئەم نەخۇشپىيەۋە دەنالن نىزىكەى»
(۱۵%) يە « بەگىشتى لە نىۋان ئەۋ كەسانەى كەخۇيان دەكوژن لە (۳۰%-۷۰%)
خەمۇكىيان ھەيە » بىرمان نەچى ئەم رىزانە زىاتر لە نەۋروپا و نەمەرىكاۋە
ۋەرگىراۋە بەلام لاى خۇيان بەھۋى بىتەۋى باۋمىرپى ئاينىيەۋە تاك كەمتر پەنا بۇ
خۇكۇژى دەبات . بىگومان ئەم نىشانانە يان ھەندى ئەم نىشانانە بەشۋىيەكى يا بە
شۋىيەكى تر كاردەكەنە سەرژىيانى تاك لەروۋى كۆمەلايەتى و دەرۋونى و
كار كىردنەۋە و دەشى شىۋازى ژىيانى تاك بەتەۋاۋى بگۇرئى لەمروۋىكى چۈست و چالاك
و خزمەت بەخەۋە بىتەۋە مروۋىكى سست و گۆشەگىر و پىشت بەستۋو بەكەسانى تر .

دەبىئەت ئەۋەش بىز ئىن ھەركەسىڭ ھەندى ئەم نىشانانەى ھەبۇ ماناى ئەۋە
 نىيە نەخۇشى خەمۇكى ھەيە بەلكوبە پىنى رابەرى دەستىنىشان كىردن و ئامار كىردنى
 نەخۇشىيە ھەقلىكەكان (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
 ئەم نىشانانەى سەرۋەمى ھەبى بۇ ماۋەى زىاتىر ئە دوۋەقتە و كارىكاتە
 سەرپەيۋەندى كۆمەلەيتى و تواناى كار كىردن “ ھەروما ئەم نىشانانە بەھۋى بەكار
 ھىنانى دەرمان يان نەخۇشى تىرمە نەبىت ۋەكۈكەمى چالاكى رىئىنى پەريزادە
 (Hypothyroidism).

ھەروما دەبىئەت خەمۇكى ئە ھەندى نەخۇشى تىر جىا بىرىتەۋە ۋەكۈ نەخۇشى
 پاركنىسۇنىزىم كەلە (۷۵-۷۰٪) خەمۇكىان ھەيە ھەروما زۆرىك ئە نەخۇشىيە
 دەرۋونىيەكان ھەندى ئە نىشانەكانى خەمۇكىان ئەگەلەيە ۋەكۈ سىكىتۇفرىنىيا و
 دلەراۋكى و واساسى و پەشۋى پاش زەبىر.

نىشانەكانى شادىيۋون:

- ۱- تاك ھەست بە شادمانى دەمكات و جۈلەى زۆر دەبىئەت زۆرجارى بى مەبەست يان بۇ
 ھەندى چالاكى كە پىئوست ناكات .
- ۲- قىسە زۆردەمكات و دەنگى ئە ئاسايى بەرزقەر .
- ۳- ئە رەقتارەكانىدا گۈى نادات بە دەروپەرۋ پۇشاكى سەيرو رەنگاورەنگ
 لەبەردەمكات و لەماۋەيەكى كورتىدا چەندجارى پۇشاكەكانى دەگۈرى بەبى
 ئەۋەى پىئوست بىكات.
- ۴- پارەيەكى زۆر خەرچ دەمكات و ھەندى كەرەستەو پىنداۋىستى دەكرى كە
 پىئوستى پىنى نىيە يان چەند دانەيەكى تىرى ھەيە ئە ھەمان كەرەستە.
- ۵- ئارەزوۋى سىكىسى زۆردەبىى دەشى ھەندى رەقتارى دژە دابونەرىت بە ئە نىجام
 بگەيەنى يان پەيۋەندى ھاسەرى دروست بىكات يان خىزانى دوۋم پىكەۋە بىنى
 لەۋ ماۋەيەدا ھەندى جارباۋان و ئەندامانى تىرى خىزان ھاندەر دەبن بۇ ئەم
 جۈرە برىارە بە بۇچۈۋى خۇيان ئەمە پىگە چارەيەكە بەلام ئە باستىدا ئەم
 جۈرە برىارانە تەنھا كىشەكان ئالۇزتر دەمكات.
- ۶- بىر كىردنەۋەى خىرا دەبىئەت و كۆنترۇلى خۇى پىنناكرى و ئە ھەموو بابەتلىك
 دەۋى و پىش ئەۋەى بابەتلىك تەۋاۋ بىكات بابەتلىكى تىر دادەمەزىنى.

۷- زۆر بروای بە خۆی دەبێ و خۆی لە خەلکی پێ گەرنگتر و بە تواناتر و هەندێ جار وەک سێکی دیندار دەدوێ و واخۆی دەرەخات کە پەیا میکی پێیە دەبێ خەلکانی تر شوینی بکەون و هەندێ جار خۆی بە پێغەمبەر دەزانێ دەشی لەوێش زیاتر بروت.

پۆلێن کردنی پەشیوێهەکانی مەزاج:

۱- یەك جەمسەری: نەخۆش تەنھا توشی حالەتی خەمۆکی دەبێت و دەگەرێتەوێه باری ناسایی پاش ماوێهەکی تر خەمۆکییەکی بۆدەگەرێتەوێه.

• خەمۆکی گەورە: (Major Depression) نەگەر نەخۆشە کە پێنج یا زیاتر لە نیشانەکانی سەرەوێ هەبۆ.

• دساییمیا: (Dysthymia) جۆریکی خەمۆکی سووکە و نیشانەکانی دەبێت بەلایەنی کەمەوێ بۆ ماوێ دوو سال بەردەوام بێت و نیشانەکانی ناگاتە ناستی خەمۆکی گەورە. رێژمی توشبۆن بەم جۆرە خەمۆکییە نزیکەی (۶٪) و می دوو هیندەمی نێر توشی ئەم حالەتە دەبێ.

۲- دووجەمسەری: (Bipolar)

• دووجەمسەری جۆری یەكەم: (Bipolar I disorder) ئەم حالەتەدا مەزاجی نەخۆش لەنیوان شادی و خەمۆکیدا دەبێت هەندێ جار توشی خەمۆکی دەبێت و هەندێ جار توشی شادی دەبێت "لەنیوانیاندا ماوێهەکی ناسایی دەبێت و نیشانەنی نەخۆشی تیا بەدی ناکرێ. رێژمی توشبۆن ۱٪ هەردوو پەگەزەك یەك توشدەبن. زۆریەکی كات لە سەرەتای بیستەکانی تەمەندا نیشانەكان سەرەلەدەن.

• دووجەمسەری جۆری دووهم: (Bipolar II Disorder) مەزاجی نەخۆش لەنیوان خەمۆکی و شادییەکی کەمدا دەبێت و هەندێ جاریش مەزاجی ناساییە ، بەوێ جیادەکرێتەوێ ئەم جۆری یەكەم کە نەخۆش هیچ کاتی ناگاتە شادی تەواوێتی. رێژمی توشبۆن ۰,۵٪ دەبێ و پەگەزی می زیاتر توشدەبێ وەك ئە نێر.

• سایکلۆسیمیا: (Cyclothymia) مەزاجی نەخۆشە کە لەنیوان خەمۆکییەکی کەم و شادییەکی کەمدا دەبێت ، رێژمی توشبۆن ۱٪ هەمێنە برێك زیاتر لە نێر توشی ئەم حالەتە دەبێ.

بە پێی پۆلێن کردنی جیهانی بۆ نەخۆشییەكان (ICD 10 International

Classification for Disease) خەمۇكى دەكرىت بە سى جۇرمۇه ناسان و
مامانۇند و قورس بە پىنى ژمارى ئەو نىشانانەى ھەيەتى بىگومان ئە كەسيكەو
بۇ كەسيكى تر دەگۇرىت .

چارەسەركردن (Treatment) :

- ۱- بەشيكى زۇر ئە حالەتەكان دەتوانرىت ئە دەرەوى نەخۇشخانە چارەسەر
بكرىت ئە رىنى پىدانى دەرمانى تايىەت بە نەخۇشى خەمۇكى وەكو تۇفرانىل
و ئەنەفرانىل يان فلوگستىن و سىتالوپرام ەتد.
 - ۲- چارەسەركردنى دەرۋونى لەرنى چارەسازى دەرۋونىيەو.
 - ۳- چارەسەركردنى كۆمەلەيەتى لەرنى تۇيۇمى كۆمەلەيەتيەو .
 - ۴- خەواندىنى نەخۇش ئە نەخۇشخانە . چارەسەركردنى بەرىگاكانى سەرەو ئەگەل
كردنى كارى پىويست بۇ ھەر حالەتيك كەھەيىت .
 - ۵- بەكارھىنانى تەزۋى كارەبا لەژىر بە نجى گشتىدا “ ھەقتەى دوو بۇسى جار
بەتايىەتى ئەو كەسانەى كە خەمۇكيەكەيان تونىدە و نىشانەكانى
ساىكۇسىيان ھەيەو سوود ئە دەرمان وەرنىگەرن و ھەولنى خۇكوشتن دمدن و
خواردن ناخۇن . تەزۋى كارەبا بەيەككى ئە چارەسەرە گرنەكان دادەنرىت و
رېژمى كارىگەرى ئە ۲۰٪ زىاترە ئە بەكارھىنانى دەرمان.
 - ۶- بىگومان بەكارھىنانى ھەر رىگا چارەيەك بە پىنى تايىە تەندى حالەتەكەيە و
بەكارھىنانى زىاتر ئە رىگاچارەيەك كارىگەر ترە ئە تەنھا رىگايەك.
 - ۷- سەبارەت بە شادى دەرمانى دژە ساىكۇسس بەكاردەھىنرىت ھەرۋەھا
دەرمانەكانى جىگىركردنى مەزاج و ھەندى دەرمان و رىگاچارەى تر بە پىنى
پىويستى نەخۇشەكە .
 - ۸- بەكارھىنانى دەرمانەكانى جىگىركردنى مەزاج وەكو تگرىتۇل و دىپاكىن .
- ئايندەى نەخۇش (Prognosis) :
- خەمۇكى : گەرچارەسەرى گونجاويان بۇ بكرىت ئەوا (۵۰٪) يان ئەماوى كەمتر
لەسالىكدا چاك دەبنەو ئەگەرى سەرەلدانەوى نەخۇشى يەكە بەم شىۋازىيە :
- ۱- ۱۲۵٪ حالەتەكەيان سەرەلدەداتەو ئەماوى شەش مانگدا پاش چاك
بونەو.
 - ۲- ۲۰٪- ۵۰٪ حالەتەكەيان سەرەلدەداتەو ئەماوى دوو سالد .

۳- ۵۰٪-۷۰٪ حالتەكەيان سەرھەندەداتەوہ لہ ماوی پینج سالدا.

بەش-ئۆمەكە گەشتى ھەتتا ماوی نىوان سەرھەندەداتەوہكە و سەرھەندەداتەوہكە تەركەم بىت لہوا توندى حالتەكە زىاتر دەبىت و نەخۇشەكە زىاتر نانارام دەبىت .

ھەتتاكو حالتەكە ناسان بىت و نىشانەكانى ساكۇسزى لەگەلدا نەبىت و ماوہىكەكە بىتەتەوہ لہوا نەبىتەكە نەخۇشەكە باشترە “بارى خىزانى و ھاوكارى ھاورنىكانى و نەندامانى خىزان كارىگەرى گەورەى ھەيە لەسەرچاك بوونەوہو سەرھەندەداتەوہى نەخۇشەكە .

زۆر بەكەمى رودەدات تەكەك تەنھا حالتەى شادى ھەبىت بەكۇزۇرەى جار خەمۇكى لەگەلدايە گەرتەنھا حالتەى شادىشى ھەبىت ھەربە حالتەى پەشئوى مەزاجى دووجەمسەرى ناودەبىت بە بەكارھىنانى دەرمان لہ ماوہىي كەمتر لہ ۲ مانگدا چاكەدەنەوہ بەلام نەگەرى سەرھەندەداتەوہى زۆرە و دەبى چارەسەر بەكاربىنى بۇ ماوہى پىنوست و نەلەين پزىشكەوہ كاتى راگرتنى دەرمان دىارى دەرگىت .

بەشى پىنچەم:
سكىزۇفرىنيا

سكيزۇفرينيا

Schizophrenia

ئەو نەخۇش يەي ئە سەر جەم نەخۇش يەكانى تر زياتر گەفتوگۇ ھەئە گرى و تاكو ئىستە دەيە ھا پەرتوك ئەمەر ئەم نەخۇش يە نوسراو زانايان زياتر ئە بۇچونىكيان ھەيە ئەمەر ئەم نەخۇش يە. مىژوى ئەم نەخۇش يە پى دەچى ھىندەي مىژوى موقايەتى كۆن بىت كۆنترىن نوسراو كەباس ئەم نەخۇش يە بكات نوسراوئىكى ھىندىيە مىژومكەي بۇ ۱۴۰۰ سال پىش زايىن دەگەرتەو. بەلام بەم شىۋەيەي كە ئىستە ھەيە بۇيەكەم جار زاناي ئەمانى ئەمىل كرىلن ئە سالى (۱۹۸۶ز) باس ئە كۆمەئىك نەخۇش دەككات كە نىشانەكانيان ۋەك ئەم ھالەتە وايەو ناوى ھالەتەكە دەنى (خەلەفاندنى پىش ۋەخت) ، پاشان ئە سالى (۱۹۱۱ز) پزىشكى سويسرى يۈگن بلولەر بۇيەكەم جار زاراۋى سكيژۇفرينيا بەكار دىنى.

سكيژۇفرينيا يەككە ئە نەخۇش يە دەرونيەكان كە كۆمەئىك نىشانەي پۈزەتيف و نىگەتيفى ھەيە ، پۈزەتيفەكان ۋەكو (ۋەھم ۋە ھەئەسە) نەگەتيفەكان ۋەكو (قەسەنەكرىن، كەمى چالاكى كۆمەلايەتى).

ھۆكارى توشبوون بە سكيژۇفرينيا :

۱- بۇماۋە: نكولى ئەۋە ناكرى كە بۇماۋە بە ھۆكارىكى گرىنگ دادەنرىت ئە نەخۇش يە دەرونيەكاندا رىژمى ئاسايى توشبوون نىكەي ۱% دەبىت ، بەلام گەر يەككە ئە ئەندامانى خىزان ئەم ھالەتەي ھەبى ئەگەرى توشبوونى ئەندامانى تر زياد دەككات بەلام توشبوون ھەتمى نىە . بۇ نەمۇنە گەريەككە ئە باۋان ھالەتى سكيژۇفرينياي ھەبى ئەگەرى توشبوونى مىندالەكانى ئە نىۋان ۱۷%-۲۰% دەبى گەر ھەردوۋ باۋان ھەيان بىت ئەگەرەكە بۇ ۳۰%-۴۰% بەرزەبىتەۋە ، گەر خوشك يان برا ھەبىت ئەگەرەكە بۇ ئەندامانى تر نىكەي ۱۴% دەبىت ، بۇ دوانەي ئىكچوۋ گەريەككەكان ھالەتەكەي ھەبىت ئەگەرى توشبوونى دوۋەميان ئە نىۋان ۴۰%-۶۰% دەبىت. ئەم رىزانەي سەرموۋە رىژەيەكى جىگىر نىە و بە پى توۋىنەۋەكان دەگۇرى زياتر ئە

تویژینه و هییه بریک زیاتر یان که متر لدم ریژانه یان به دی کردووہ.

۲- تہمن: زوری حالت تہکان لہ تہمنی ہرزہ کاریدا سہرہ لدمن بہ لام
ہندی جوری سکیزوفرنیا ہیہ لہ تہمنیکی دواتر سہرہ لدمنات و نگہری
روودانیسی لہ مندا لیدا نامونیہ. لہ نیرینہ دا پیش مینہ روودمات بہ
پنچہ وانہی تہنگڑمکانی مزاج.

۳- کسیتی وینک ہاتہی جہستہی: زیاتر لہو کہ سیتیانہ دا روودمات کہ بہوہ
جیادہ کریںہوہ ناومکین و ہستہ ورن و لہ روی کومہ لایہ تیہوہ سستن بہ لام
نگہری روودانی لہ ہموو جومکانی کہ سیتیادہ ہیہ.

سہبارت بہ پیکہاتہی جہستہ لہوانہی لاوازن و زہعیفن زیاتر توشدہ بن وک
لہوانہی خروقہ لہون بہ لام نہمہ مانای روونہ دانی لہم حالت تہ نیہ لہوانہی
جہستہ یان پرہ.

۴- ہوکاری کیمیای ژبانی: گورانکاری لہ ناستی و مرگرمکانی میشک دہتوانین
گرنگترین گورانکاریہ کان لہم چہند خالہ دا کوبکہ ینہوہ.

• بہر زبونہومی ناستی دوپامین کہ دہبیتہ ہوی سہرہ لدمن نیشانہ کان
ہہ لومسہ و وہسم بویہ یہ کیل لہ ریگہ چارمکان بہ کارہینانی دمرمانی
دڑسایکوسہ کہ دہبیتہ ہوی دابہ زینی ناستی نہم و مرگرہ.

لہومی پاپشتی لہم بو چوونہ دمکات لہومیہ ہندی پیکہاتہ ہیہ وکو
(LSD) کہ دہبیتہ ہوی چالاک کردنی دوپامین یان لہ کارخستنی کاری دمرمانہ کان
دڑسایکوسس بویہ دہبیتہ ہوی سہرہ لدمن ہہ لومسہ بہ لام نہم راستیہ ناتوانیت
راقہی سہرجم نیشانہ کان سکیزوفرنیا بکات چونکہ گہر زورچالاک دوپامین
راقہی ہندی نیشانہ بکات لہو ہندی نیشانہی ترہ ہیہ بہتاییہ تی
نیگہ تیٹہ کان ناتوانیت بہم راستیہ راقہ بکریٹ. چونکہ گہر زورچالاک دوپامین
نیشانہ موجد بہ کان بیت کہواتہ نیشانہ سالیبہ کان دہبیت بہ کہم چالاک
راقہ بکریٹ واتہ لہ کاتیکدا دمرمانہ کان دڑسایکوسس دمدین بہ نہ خوش دہبی
حالہ کہی خرا پتر بیت (مہبہ ستمان نیشانہ سالیبہ کانہ) بہ لام دہبینین ہندی
نہ خوش چاکدہ بیتہوہ بہو دمرمانانہ، نہمش نہو راستیہ دسہ لیننی ہیچ تیوریک

ئاتاتى پاقى سەرچەم نىشانەكانى سىكىزۇفرىنيا بىكات . بۇيە رۇلى وىرگەكان تر و تىۋىرەكانى تر گرنگى خۇى ھەيە ، بەنگە ئەمە باستىھىكى تر بىغاتە روو كە ھىچ نەخۇشكىكى سىكىزۇفرىنيا سەرچەم نىشانەكانى نىيە و دەرمانەكانى چارەسەرەش سەرچەم نىشانەكان چارەسەر ئاگەن .

• زىادبۇنى چالاكى نۇرئەدرىنالىن .

• سىرۇتۇن : زىادبۇنى ئاستى سىرۇتۇن ئە سىكىزۇفرىنياى درىژخايەندا ، دابەزىنى ئاستى ئە ھالەتى پارانۇيد و سىكىزۇفرىنياى كورتخايەن .

• گۇرانتكارى ئە ئاستى گابا (گاما ئەمىنۇ بىوتارىك ئەسەيد) : ئە سەرەتاي ھالەتەكەدا ئاستىكى نزم پاشان بەررۇنەھى ئاستەكەى .

• ھەرۋەھا گۇرانتكارى ئە ئاستى پىرۇستىگلاندىن و ج پىرۇتۇن و ئەسەيتايل كۇلۇن و فۇسەتەيدىل كۇلۇن و فۇسەتەيدىل سىرىن و فۇسەتەيدىل نىسانۇلامىن .

۵- بەروارى ئە دايكۇون : ئەوانەى ئە زىستان و سەرەتاي بەھاردا ئەدايك دەبن ئەگەرى توشۇبۇنىان زىاترە بە سىكىزۇفرىنيا بەھۇى ھەندى ھەوكرەنى ئايرەسەھە وەكو قىرەسى كەمى بەرگرى و نىپىشتيان بار ئايرەس .

۶- ئاستى بەرگرى : تىببىنى كراۋە ئاستى ئىمىونۇگلوبىنى (جى و ئىم و ئەى) زىاد دەكات ئە كەسانى سىكىزۇفرىنيا .

۷- پىنكەتەى مىشك : ھەندى تۇيۇنەۋە ناماژە بەھە دەمدەن كە نىشانە ئەگەتەشەكان پەيۋەندىان بە پوكانەھى ھەندى بەشى مىشكەۋە ھەيە بە تايىھەتى بەشى پىشەۋە سەرەھى مىشك . بە پىنى ئەو تۇيۇنەۋە ئەسەر مىشكى ئەوانە كراۋە كە سىكىزۇفرىنيايان ھەيە پاش مردىيان دەرگەۋتۋە كە قەبارەى مىشكىيان بچۇكرە ، زىادبۇنى قەبارەى بۇشايبەكانى مىشك ، ئە دەستدانى ھەندى خانەى مىشك .

۸- پەيۋەندى خىزانى : پەيۋەندى خىزانى كارىگەرى ئاشكراى ھەيە ئەسەر سەرھەلدان و ئاينەمدى سىكىزۇفرىنيا تىببىنى كراۋە ئەو خىزانانەى ئاستىكى بەرزيان ھەيە ئە دەررىنى سۇز (زۇرپەخەگرتن ، زۇرپايەخەلدان بە نەخۇش رىگەنەدان بە ھىچ ئازادىك) ئەگەرى سەرھەلدانەھى سىكىزۇفرىنيا چوار

هيندى ئەو خېزانانە دەبىت كە ئاستىكى نىزىمان ھەيە لە دەربىرىنى سۆز.

۹- ئاستى ئابوورى: لە وولاتە يەكگرتوكانى ئەمەرىكا تىيىنى كراۋە ئەوانەى سىكىزۇفرىنيان ھەيە زىاتر لە ئاستىكى ئابوورى نىزىمان رەنگە ھۆكارى ئەمەش بۇ ئەو بەگىتەۋە ئەوانەى ئەم ھالەتەيان ھەيە بەھۇى كارنەكردن و دابرانى كۆمەلەيتەۋە ئاستى ئابورىيان دادەبەزى ئەك ھەر لە سەرەتاۋە ئاستى ئابورىيان نىزىم بىت بەلام لە ھىندىستان تىيىنى كراۋە لە ئاستە بەرەكاندا سىكىزۇفرىنيا ھەيە.

پۇلىن كىردى سىكىزۇفرىنيا:

لە نىوان ھەردوۋ سىستى ئەمەرىكى و ئەوروپى بىرىك جىياۋزى ھەيە لە پۇلىنكىردندا بە پىشت بەستىن بە سىستى ئەمەرىكى سىكىزۇفرىنيا دەگىرىت بەم جۇرانەۋە:

۱- كەتەتۇنيا: دەگىرىت بە دوۋ جۇرمەۋە

۱- كەتەتۇنيا بە تەختەبۇون: ئەم جۇرە زىاتر بەۋە جىيادەگىتەۋە كە تاك گىرەتسى لە بىۋارى جۇلدە ھەيەۋ جەستەى ۋەك تەختەى ئىدىت ، دەتوانىت بۇ ماۋەيەكى دىرئ ئە يەك بىساردا بىمىنىتەۋە ھەندى جارى ئەو بارە بارىكى زۇر ئاناسايە يان پىۋىست ئاكات بەو جۇرە بىت بۇ نەمۇنە گەر داۋا لە ھەركەسى بگەيت بىرىك دەستى بەرەكاتەۋە بۇ ئەۋەى ئىدانى دىسى بگىرىت پاش ئەۋەى كارەكەت تەۋاۋ كىرد بەبى ئەۋەى بەكەسەكە بلىتەۋە دەستى دادەگىرىت و دىخاتەۋە بارى پىشۋى بەلام گەرەسىك ئەم بارەى ھەبىت پاش تەۋاۋىۋى كارەكە دەشەت بۇ ماۋەيەكى دىرئ ھەندى جارى چەند كازىك لەو بارەدا دەستى بەلىتەۋە. يان بەبى ئەۋەى پىۋىست بىكات ماۋەيەكى زۇر لەسەر پى رادەۋەستى جاشۋىنەكە گونجاۋىت يان نەگونجاۋ. ئەم بارە پى دەلىن بە مۇم بۇون چۈنكە كەسەكە ۋەك مۇمى ئىدىت و دەتوانىست لەو بارەى ئارەزوۋ دەكەيت پەلەكانى بۈستىنىت بەبى ئەۋەى بەرەنگارىت بىكات.

ب- كەتەتۇنيا ماخۇلان (بى ئۇقرەيى) (catatonic excitement): لەم بارەدا نەخۇش ئۇقرە ناگرى ئە ھاتۇچۇ بەردەۋامدايە بەبى مەبەست ، جاش

مالدا بېت يان له دېرې هېست به مالدېتې ناکات.

۲- پارانويا (paranoid): له م باردا نه خوش زياتر نيشانه کاني وه همې هېه بو نمونه وا دېزاني کدسي يان کسانېک هېن دېانه وي زياتي پي بگه يېن يان چاوديزي دېکېن دېشي نه و کدسه يان کدسانه کدسه نزيکه کاني خوي بن ، هېندي جار گومان پېدا دېکات له هاوسه رېکې يان له خوشک دايکې به ردهوام له مشتمردايه له گه يان به وي داوين پيسن و خيانه ت دېکېن ، له هېندي باري تردا خوي به کدسيکې گه وره دېزاني هېنديچار بانگه شې پېغه مېرېه تي دېکات يان واخوي دېرېخات له هېموو بوارېکاني ژياندا به توانايه و خوي به ماموستا ، پزيشک ، پاريزمر، سياسي هتد دېزاني. جوړېکاني وه هم زورن دېشي نه خوش جوړېک يان زياتري هېيت. دېشي له گه لېدا هېلوسې بېستني هېيت.

۳- جوړي نارېک (disorganized type): له م باره به وه جيا دېکريته وه کد نه گونجاندې ناخواتن. نه گونجاني يان نه شياوي رېفتار. نه شياوي وه لام دانه وي بو روودا وېکان (له کاتي باسکردني روداي خوشدا دېشي دتېنگ بېت يان له کاتي روداي ناخوشدا دېشي زېرېه نه بېگري).

۴- ديارې نه کراو (undifferentiated): نه خوش برې پنيوست له نيشانه ي هېه تا بليېن سکيزوفرينيايه به لام له هېچ کام لهوانې سېرېه ناچې بويې له هېچ خانه يېکدا جيني نابيتېه وه.

۵- سکيزوفرينياي ماوه (residual): له م جوړېدا نه خوش نه به تېه واي چاک بوته وه ، نه نيشانه کاني به شي نه وه دېکات بوترې سکيزوفرينياي هېه . نه خوش هېندي نيشانه ي وه هم يان هېلوسې هېه به لام هېست به ناناسايي نه م باره دېکات له دېرېه ر دانا بريت دېتوانيت ژياني خوي به سېرېه ريت .

نېشانه کاني سکيزوفرينيا :

نېشانه کاني سکيزوفرينيا له نه خوشيکېه بو نه خوشيکې تر دېگوري به شيوېکې سېرېکې دېتوانين بليېن کومې له نيشانه يک هېه لهوانه :

۱- تېنگرېکاني هزر: له م گروپه به کومې له نيشانه يکې زور گرنک دانه رې بو

- ا- ئالۆزی بیرکردنه‌وه: ئیرمدا تـاك بیرمکانی تیکه‌لا و چره، سه‌ره‌تای هه‌یه به‌لام کۆتاییه‌که‌ی روون نیه و مکو دمرگایه‌ک وایه له پشته‌وه‌ی هیج نه‌بی.
 - ب- نه‌بوونی په‌یوه‌ندی له‌نیوان رسته‌کاندا: ئیرمدا گویگر له په‌یشه‌کانی نه‌خۆش تیناگات رسته‌کانی بکه‌ری هه‌یه به‌بی فرمان یان نیهادی هه‌یه به‌بی گوزاره واته پینکاته‌ی رسته‌کانی له‌رووی ریزمانه‌وه ته‌واو نیه.
 - ت- په‌رته‌وازه‌یی: ئهم زاراوه‌یه کاتیک به‌کارده‌هینری که نه‌خۆش نه‌توانیت په‌یوه‌ندیه سادهمکانی بیرۆکه‌یه‌ک پینکه‌وه به‌هستی.
 - پ- نه‌گونجان یان پینچه‌وانه: ئهم بارمدا تـاك باس له رووداوێکی ناخۆش ده‌کات به‌لام له‌گه‌ئیدا پینده‌که‌نی یان به پینچه‌وانه‌وه.
 - ج- وه‌ستانی بیر: ئهم بارمدا تـاك بیرى دموه‌ستى و ناتوانی به‌ردموام بیست له قسه‌کانی و پاش وه‌ستانیک له باب‌ه‌تیکی نوێ دمویت، ئهم باره به خواستی تـاك روونادات واته خۆی به‌رپرسیاریه ئهم باره هه‌رچه‌نده هه‌ندیجاره‌وئ دمدات راڤه‌ی بۆ بدوژیته‌وه.
 - ح- لادان: ده‌شی تـاك له بیرکردنه‌وه‌یدا له ریزه‌وه‌ی سه‌ره‌کی بیرمکانی لاباتات به‌لام به‌بی وه‌ستان.
 - خ- لاوازی (هه‌ژاری بیرکردنه‌وه): ئهم بارمدا تـاك ته‌نها باس له چه‌ند باب‌ه‌تیکی دیاری کراو ده‌کات و چه‌ندباره و چه‌ندباری ده‌کاته‌وه ، کال و کرچی به ناومرۆکه‌کانیا نه‌وه دیاره.
 - د- بیرکردنه‌وه‌ی سه‌ره‌تایی: ئهم بارمدا تـاك ناتوانی راڤه‌ی په‌نده‌کان بکات ته‌نها له مانا روکه‌شه‌کانی باب‌ه‌ته‌کان تیده‌گات بۆ نمونه گه‌ر پیی بلیی ﴿نه‌وه‌ی ماله‌که‌ی له شوشه بیست به‌رد ناگریته مانی خه‌کی﴾ له وه‌لامدا ده‌لی تاکو تاکو نه‌شکیت. کاتیک ده‌لیی مه‌به‌ستمکان چیه له‌وه‌ی ﴿په‌نجه‌کانی ده‌ست و مک یه‌ک نیه﴾ ده‌لی هه‌ندیکیان گه‌رمه‌وه هه‌ندیکیان بچوک یان هه‌ندیکیان نه‌ستور نه‌وانی تر باریک.
- ۲- گرفت له پینکاته‌ی (ناومرۆکی) بیرمکاندا: گرنگترین جیاکه‌رمه‌وه تـاك له‌وه‌

باومرمدایه که سیك یان که سانیک هه چاودیری دهكهن یان دهیانوهی زیانی پی بگه یه نن یان بیکوژن ، وههمی گومان و خیانت بهرامبه به نه دایمانی خیزان و هاوسه دهکهی له زوربهی کاته کاندایه وههمه کان بیمانان و پیکه وه ناگونجین دهشی له هه ندی حاله تدا وههمه کان پیکه وه گری بدات و هاوسوزیهک له نیوان وههمه کاندایه هه بیت . نه بوونی وههم مانای نه بوونی سکیزو فرینیا نیه . گهر وههمی سستی واته پیکه وه به ستراو هه بوو به بی بوونی هیچ نیشانه یه کی تر وه بی بوونی گرفت له که سیتی تاکدا حاله ته که به سکیزو فرینیا دانانریت به لکو به حاله تی وههم داده نریت . وههم باومرپکی هه لهی چه قبه ستوو که له دهرهوی ژینگه ی تاکه واته که سانی دهرهوی هه مان باومرپان نیه و نهو باومرپی نه گهن کومه لکه کیدا ناگونجی .

۳- ته نگهزی دهرک کردن : دهرک کردن دهره ویه که بو بیر (هزر) ، لهه بارمدا تاک هه لوه سه ی ده بیت واته دهرک به هه ندی شت دهکات له ریی هه سته کانیه وه به بی بوونی شته کان ، بو نمونه گوئیستی دهنگ ده بی به بی بوونی دهنگ دهشی دهنگه کان به شیوهی فرمان بن و نه رکیکی به سه ردا به پینن خراپ بیت یان باش ، هه تا دهنگه کان هی که سیکی نزیک و خوشه ویست بیت نه گهری گویرایه لی زیاتره هه چه نده فرمانه کانیخ خراپ بن بویه مه ترسی نه وهی هه یه تاک زیان به عوی یان چواردهوری بگه یه نیت . له هه ندی باری تردا دهنگه کان شوینکه وته یی ده بن وه کو نه وهی ده لین : هه لانه کاری کرد ، نه وه تا پیده که نی ، خه ریکه نان ده خوات ، گالتیه ی پی ده که کاره کانی به بی نرخ هه لده سه نگینن هتد .

دهشی هه لوه سه ی بینین یان به رکه وتن یان بو نکردن یان تامکردن روبدات به لام به بریکی که متر هه چه نده له په رتوکه زانسته کاندایه باس له وه دهکات نه گهری رودانی هه لوه سه ی بینین له سکیزو فرینیدا زور که مه به لام نه وهی من تیبینیم کردوو نه سه ر نه وانه ی نه خوشی سکیزو فرینیایان هه یه نه مه جوړه هه لوه سه یه گهر زور نه بیت که نه .

۴- گرفتگی مولکداری بیره کان : هه ندی تاک لهو باومرمدایه که نهو بیرانه ی

ھەيھەتتى ھى خۇي نىيە بەلكو ھى كەسنى تىروم لى مېشكىدا چىنراۋە ، يان لىو باۋمەدايە بېرۈپۈچۈنەكانى لى لايەن كەسەن و دىزگاكانى پاگەياندىنەۋە دىزاۋە و پەخش دەكرى.

۵- گىرقتى سۆزدارى : تىاك بەۋە جىادەكرىتە كە لى روۋى كۆمەلەيەتتەۋە سىستەۋە ھەزبە تىكەلى كۆمەل ناكات و تەنانت پەيۋەندىيەكى سارد لى نىۋان پزىشك و نەخۇشدا دەبىت پىچەۋانەى ھالەتەكانى تر كە پەيۋەندىيەكى گەرم وگورە .
لەسەرەتەى ھالەتەكەدا نەخۇش زۇرجار ناتۋانى ۋەسفى ھالەتتى سۆزدارى خۇي بىكات باس لىۋە دەكات لى ھەمان كاتدا ھەمان تاكى خۇشدمۋى ۋەقىشى لىيەتتى .

ناجىگىرى پەيۋەندى بە دەۋرۈيەرۋە و گۇرانكسارى لىۋە پەيۋەندىيە بە ناراستەى پىچەۋانە بەبى بوۋنى ھۇكارىكى ئاشكرا .
نەگونجەنى سىماكانى روخسارى لىگەل نەۋ ژىنگەيەى كە تىيىدايە بۇ نەۋنە دەشۋى لى پرسەدا پىيەكەننى يان زەردەخە بىكات بەبى بوۋنى ھۇكارىكى روۋن يان لى كەشكىكى پرسادىدا ماتەمىنى داىگىرى.

۶- گىرقتى نىرادە و جۈلە ۋەرمەن : بىگۈمان بۇبە لى نەجام گەياندىنى ھەركارىك پىۋىستەمان بە برىاردان ھەيە ، يەكەل لى نىشانەكانى سكىزۇفرىنيا نەبوۋنى نىرادەيە ، ۋەكۈنەۋەى خۈنەكارىك چەند سالىك لى تەمەنى خۇي دەفەۋتىنى بۇنەۋەى قۇنەغى شەشى نامادەيى تەۋاۋكات بەلام خىشتەيەكى ۋانە خۈنەندى خەيالى بۇ خۇي دانەۋە بە ھىچ جۈرى بۇي پەيرەۋە ناكىرى ، سالى بە سالى برگەى زىاتىر و زىاتىر بۇۋانە خۈنەندەكەى زىاد دەكات بەلام بى ھودە تا لى كۇتايىدا بۇت دەردەكەۋى نەخۇشى سكىزۇفرىنىيە ھەيە .

جۈرىكى تر لىنەمانى نىرادە نەخۇش گۇزرايەلى تەۋاۋ نىشان دەمات بۇ ھەرفەرمەنى گە پىنى بىسپىرن ھەرچەندە پىپاساۋ سەيرىش بىت . يان پىچەۋانەى فرمانەكان كاردەمات پىنى دەلەن نەگەتىقىزم .

ھەندىجار جەستەى ۋەك مۇمى لىندىت و پىشكەنر دەتۋانىت بە نىارمۇزى خۇي چۈن بىيەۋىت پەلەكانى راگىنىت . (Waxy flexibility) ھەندىجار ئىسەم رەقبوۋنە دەماتە ئاستى بەستىن پىنى دەلەن لى ھۇشغۇچوۋن .

ھەندىجار ووشەي يېستراۋ چەندىبارە دەكاتەۋە بەبى ھىچ ھۇيەك بەبى مانىدوو
بوون (echolalia). يان رەقتارى يىنراۋ چەندىبارە دەكاتەۋە رەقتارى پزىشك
بىت يان كەسىكى تر. (echopraxia).

۷- ھەندى نىشانەي گشتى: تىكچوونى سىماكانى كەسىتى تاك و دابرنى لە
كۆمەل و نەتوانىنى بەردىمواۋ بوون لە كارۋىشە و گرفت لە پەيوەندى خىزانى و
توندوتىرى بى ھۇ ، رەقتارى نەشیاۋ و نابەجى كە لەگەل تايىبە تەندىكەكانى
كەسىتى ئەودا ناگونجى.

گوینەدان بە پاك و خاۋىنى و غۇرىكغىستن (گەر پىاۋ بىت رىش نەتاشىن بۇ
مىننە قۇ دانەھىنان و خۇجوان نەكردن بۇ ھەردوۋىكىان خۇنەشتن و خۇنەگورين).

ئەۋەي جىنى نامازەيە ھىچ نەخۇشك نىيە لە ھەمان كاتدا سەرجەم ئەم
نىشانەي ھەبى بەلام بەھۇي ئەۋەي نەخۇشى سىكىزۇفرىنيا نەخۇشكەكى درىزۇ
خايەنە دەشى لە ماۋەي تەمەنى نەخۇشدا زۇربەي نىشانەكان بەدەرىكەون و مەرج
نىيە ھەموو جارى ھەمان نىشانەي ھەبى بەلكو لە جارىكەۋە بۇ جارىكى تر
نىشانەكان دەگۇرى رەنگە ھەمان نىشانەي جارى پىشوى ھەبى بە ھەندى نىشانەي
زىاترمەۋ يان ئەمانى ھەندى نىشانەۋ سەرھەلدانى ھەندىكى تر.

مەرجەكانى دەست نىشان كردن:

بە پىنى مەنۋەلى دەستنىشانكردن و پۇلىنكردنى نەخۇشكە دەرونىيەكان دەبىت
تاك ئەم مەرجانەي خوارمەۋى ھەبىت تاكو بلىن سىكىزۇفرىنياي ھەيە
۱- لايەنى كەم دوۋان ئەمانەي ھەبىت بۇ ماۋەي مانگىك يان زىاتر:

• ھەلۋەسە.

• ۋەھم.

• رەقتارى نەگونجاۋ يان بەتەختەبوون.

• قەسەي نارىك و نەشیاۋ.

• بوونى نىشانە نەگەتيفەكان ۋەكو دابرانى كۆمەلەيتى ، نەتوانىنى دەربرنى

شادى، ھەژارى (لاۋازى) پىكھاتەكانى بىر ، ھەژارى (لاۋازى) پىكھاتەكانى

ناخواتن.

تەنھا يەككە ئەوانەي سەرموۋە بەسە گەرۈدەمەكە بازاري بوو يان ھەئەسەكە
لەو جۆرە بوو كە فرمان بىدات بەسەر تاكدا ئە رووي سلوكي يان ئە بىر كەرنە وەدا يان
دوو دەنگ يا زياتر ھەبوو پىنچەوانەي يەكتر بوون.

۱- ئەم نىشانانە بە ئاشكرا كار بىكاتە سەر تواناي كار كەرن و پەيوەندى
كۆمەلايەتى .

۲- ئەم نىشانانە لايەنى كەم شەش مانگە بىغايەنى گەر بەشپوۋەيەكى لاوازيش
بىت.

۳- ھۆكاري ئەم نىشانانە نەگەر تەوۋە بۇ نەخۇشى جەستەيى يان ماددەھۇشەكان.

۴- نىشانەكانى پەشپوۋى مەزاج يان سىكىزۇي مەزاجى (schizoaffective
disorder) جىيا بىكرىتەوۋە واتە ئەم دوو ھالەتە نەبىت.

تېيىنى: گەر ئەم نىشانانە مانگىگ كەمەتى خاياند پىنى دەوتىرى ساىكۇسى
كورتخايەن ، گەر ئە نىوان مانگىگ بۇشەش مانگى خاياند پىنى دەلىن پەشپوۋى
سىكىزۇفرىنىفۇرم (سىكىزۇي بچوك) گەر شەش مانگ زياتر بىغايەنىت پىنى دەلىن
سىكىزۇفرىنيا .

چارەسەر كەرن:

۱- ھەك چۇن لىدوان ئەمەر سىكىزۇفرىنيا كارىكى ئاسان نىيە چارەسەر كەرنىشى
نەك كارىكى ئاسان نىيە بەئەك كارىكى گرانە پىويستى بە ھاوكارى پتەوى نىوان
پزىشك و خىزانى نەخۇش و چارەسەزى دەروونى و توپىزىرى كۆمەلايەتى و
بەريۋەبەرى ھالەت و دەرمانى باش و پزىشكى شارمزا ھەيە.

۱- چارەسەرى رىگىرى: بەھەمى ژنەيتان و پىكەينانى ھاوسەرگىرى ئە نىوان كەسانى
سىكىزۇفرىنيادا كەم بىكرىتەوۋە گەر ژىرانى ھاوسەرىشى پىكەينابوو
سەنوردار كەرنى مەدالبوون .

۲- بەكارھىنەنى دەرمەن: بە تايىيەتى دەرمەنەكانى دژەساىكۇسس و ھەندىجار
دەرمەنەكانى دژەدەلەراوكى و زۇرجار و پىويست دەكەت دەرمەنەكانى
جىگىر كەرنى مەزاجىش بەكاربەينىن. بىرمان نەجى دەبى كەمەتىن بىرۈ باشتەين
جۇر و ناوېناو بەكاربەينىن تاكو كەمەتىن كارىگەرى لايەلايى روويەت.

۳- چارەسەرکردن بە تەزوی کارەبا : یەکیکی تر لەو چارەسەراندە بەکاردهێنری بۆ نه خوشانی سکیزوفرنیا تەزوی کارەبا یە ، دیارە بەکارهێنانی ئەم ڕینگە چارەسەرە نە بۆ زیان گەیاندنە بە نەخۆش نەبۆ ترساندنیتی (بەداخەووە هەندێ خێزان و کارمەند و پزیشک زۆرجار نەخۆش بەو دەرستین گەر فلانە کار نەکە ی کارەبات بۆ دەرستین گەر وایلی کارەبات بۆ دەرستین) ئە راستیدا کارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش وکەس وکاری بەکار دیت ئەو کاتانە ی نەخۆش مەترسی ئەوێ هەیه زیان بە خۆی یان کەس وکاری بگەیه نیت . سەرەرای بەکارهێنانی دەرمان حالەتەکە ی بەردەوامی هەیه ، ناتوانیت دەرمان بەکارهێنیت ئەبەر هەر هۆیک یان رازی نابیت دەرمان بەکارهێنیت .

ئە حالەتی سکیزوفرنیا دا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەکار دیت کە هاوشانە ئەگە ئ خەمۆکیکی توند ، سکیزوفرنیای بە تەختەبوون (catatonia) .
ئە زۆربە ی کاتدا بەکارهێنانی تەزوی کارەبا زیانی کەمترە ئە بەکارهێنانی دەرمان بە بریکی زۆر .

۱- چارەسەری دەرۆنی : پالپشتی دەرۆنی هاوشان ئەگە ئ راھینانەووە چارەسەری کیمیای دا سودی زۆری هەیه ، بەکارهێنانی چارەسەری دەرۆنی چەرو قوول بۆ ماوەی درێژ خایەن دەرکەوتوووە ئە هەندێ حالەتدا سوودی زۆری هەیه بە ئەم کاتیکی زۆری دەوێ وپارە پەکی زۆر و ناتوانیت بۆ سەرچەم نەخۆشەکان پیادەبکړیت . سەبارەت بە شیکردنەوێ دەرۆنی (ئاخاوتنی ئازاد) ئەک تەنها سودی نیە بە ئەکو دەشی زیان بە نەخۆش بگەیه نیت .

۲- کۆمە لگە ی چارەسەری : ئەم بارەدا تاک دەرگۆزیتەووە بۆ کۆمە لگە یەکی بچوکت کە زیاتر ئیکتیگە یشتن و هاوکاری و گونجاندن هەبیت . ماوە یەکی دیاری کراو ئەو ژینگە نوێیە دەمینیتەووە وەکو پشویهک وایە ئە ژینگە گەورەکە ی ئەو ماوە یەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەرکړیت بە پێی پێویست پاشان دەرگۆزیتەووە بۆ کۆمە لگە .

۳- چارەسەرکردن بە پیشە : ئەم جۆرە چارەسەرە کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیه مەبەست ئەم چارەسەرە تەنها پرکردنەوێ کات نیە بە ئەکو دەبی کاریکی بە

سوود بى' و نه خوش بهرهمى كارهكهى بېيىنى تاكو ههست به گرنكى خوى بكات و بېيتنه پانهر بۇ كارى باشترو چاكتر. بۇ نمونه گهر نه خوش مېينه زياتر به كارى دهست خوى خهريك دمكات پاشان بهرهمى كارهكهى له پېشانگايه كدا دهفروشىريت. نه خوشى نيرينه زياتر به كارى باخهوانى و دارتاشى و ناسنگه ريهوه خهريك دهبى. وئنه كيشان و ومرزش و بهشدارى شانؤ بۇ ههردوو رهگهز جوړيگه له چارهسهر.

۴- چارهسهرى سلوكى ومه عريضى: بۇ راستكردنهوه و هاندانى هه ندى رفتهارى گرنك، بۇ بايه خدان به خوى و خوگونجانندن له گهل دهورويهردا، چارهسهرى مه عريضىش بۇ ريگخستنهوى ناخوتن و ريگرتن له پهرتهوازيى هزر.

۵- راهينانهوه: به يه كهه چارهسهر داده نريت بۇ نه خوشانى سكيوزفرينيا شان بهشانى چارهسهرهكانى تر رولى كاريگهرى ههيه له گه راندنهوى نه خوش بۇ ناو كۆمه لگه.

ماكهكانى سكيوزفرينيا:

۱- لهرووى كۆمه لايهتى: نهوانهى حالهتى سكيوزفرينيايان ههيه په يوه ندى كۆمه لايه تيان لاوازه ته نانهت پيش سهره لدانى حاله ته كesh ژماره يهكى كهه هاورنيان ههيه له ژماره ي په نجهى دهستينك تپهر ناكات له كاتى حاله ته كهدا نهو بره په يوه نديش بهرمو لاوازيوون دمروات توشى گوشه گيرى دهبيت به تاييهتى نهوانهى نيشانهى نيگه تيقيان ههيه.

۲- تهواننه كردنى قۇناغهكانى خوئندن: سهره راي بونى ناستى ناسايى زيرهكى هه نديچار سهر و زيرهكى نهوانهى نه خوشى سكيوزفرينيايان ههيه ناتوانن قۇناغهكانى خوئندن به سهر كه وتوى تهواويكه ن گهر نه خوشيه كه له سهره تاي ته مه نهوه سهره ليدات. (ريژه يهكى زور كه ميان نه بيت).

۳- نه توانيى كار كردن: كار كردن به يه كي كه له خاله باشه كان داده نريت بۇ ناينهوى سكيوزفرينيا به لام بريكى بهرچاويان تواناي كار كردنيان داده به زى گرفتنيان دهبى به تاييهتى له كاتى دارماني نابوريىدا، زورچار واپيويست دمكات كاريك بكه ن له خوار ناستى زيرهكى و بههرمه ندى خويانهوه بيت.

۴- په یوه نډی سیکسي؛ له بهر نه دوی لاهم حالت ته نه نیردا له سهره تاي هه رزمکاریه وه سهره لدمدات بویه نیرینه بریکسي بهرچاویان ناچنه ژبانی هاوسه ریه وه مینه ش بریکسي دیاریان ته لاق دراوڼ یان ژنی دوهمیان به سهردا هاتوه چونکه حالت ته که له میدا بریک درهنگر دمرده که ویت.

سەرەرای ئەمانە گرفت ھەبە ئە ژبانی سیکسیدا بەھۆی لاوازی و سستی
پەییوەندی سۆزداری ئە لایەک و کاریگەری ئە وەرمانانە ی بۆ چارەسەر
بەکار دەھێنرێت ئە لایەکەکی ترمەو.

١- تاوان : هەر چه نده لای خه لکی و اباو نه وانده ی نه خوشی سکیژو فرینیا یان هه یه
تاوان زیاتر ده که ن به لام راستی زانستی و نه نجامی توژیینه و مکان و انالیت
به لکو زیاتر نه توژیینه و هیه که ناماژ به وه دمدات که ریژمی تاوان نه نیوان
هه ردوو گروپ نه خوش و خه لکی ناسایی یه کسانه به لام له و شوینانه ی
خزمه تگوزاری دمرونی نیه و بۆچوونی خه لکی خراپه له مهر نه خوشیه
دمرونیه کان هه رگرتییک له نیوان دوو که س روویدات گه رییه کیکیان نه خوشی
هه بیت هه میسه به تاوانبار ته ماشا ده کری بۆیه گه زیاتر له
به ندیخانه کاندای بن هۆکه ی تاوانی زیاتر نیه به لکو نایه کسان و زۆرداریه
به رامه ریه نه خوشه کان.

۲- مردنی پېښوخت: بدهوى څوکوشتن «له ماوى ۱۰ سالى يه کهمى ده ست نيشانکردنى نه خوښييد که ۱۰٪ يان خوښى دمکوژيت»، خيژان کوژى، نه خوښييدگانى کوله ندامى سوران و هه وکردن و شيړپه نجه بدهوى زور جگهره کيشانه وه.

۳- هه زاری: به پنی هه ندی سهرژمیری سکیزوهرنیا له چارهکی خوارموی نابووی ههشت هیندی چارمکی سهرموی نابووریه. دهنگه هویهکی نهوهبیت له هه زاردا زیاتر روویات به لام بیرمان نه چی نهوانهی سهرهوهش پاش ماوهیهك له نه خوشیهكه دینه چارمکهکانی خوارموه.

۴- هاوشانی نه خوشیه کانی تر: نه گه ری روودانی دله راوکی و خه مکی و واسواسی زیاتره و مک نه که سانی تر.

ئايىندى نە خوش :

يەككە ئەو پىرسىيارانەي كە سوڭارى نە خوش ئە پىزىشكى دەكەن ئەو يە ئايدا
نە خوشە كە مان چاك دەپىتەو ؟ ئايدا ئە ئايىندەدا چى بەسەر دىت ؟
بۇ وەلامى ئەم پىرسىيارە دەتوانىن ئايىندى باش و خراپى نە خوش بەم غىشتەيە
و ەلام بدەينەو :

ژ	ئامازىيە بە ئايىندى باش	ئامازىيە بە ئاندەي خراپ
۱	ئە كاتىكى درەنگى تەمەندە	ئە سەرەتاي تەمەندە (سەرەتاي سەرەلدەت
۲	سەرەتايەكى توند (ئە ماوئەكى كورتدا نىشانەكان دەرەكەون)	سەرەتايەكى ئەسەرخۇ (پلە بە پلە نىشانەكان دەرەكەون)
۳	ئاوبەناو دەرەكەونىت (ئە ھەندى كاتدا نىشانەكان ديارنامىن)	نىشانەكان بەردەومان
۴	ئە پىش سەرەلدانى نە خوشىيەكە خاومەن كە سىتتەكى سەرەكەوتوو گەرم گورە ئە رووى سۆزدارى و كۆمەلايەتتەو.	پىش سەرەلدانى نە خوشىيەكە كە سىتتەكى لاواز و ھەستەو ورو گۆشەگىرە.
۵	نەبۇنى كە سىكى تر ئە ئەندامانى خىزان كە خالەتى سىكىزۇفرىنىي ھەبىت.	بۇونى خالەتى ھاوشىيە ئە خىزانەكەدا.
۶	بۇونى ھۆكارىكى روون (ئاشكرا) كە بۆتە ھۆى سەرەلدانى خالەتەكە.	نەبۇونى ھۆكارىكى روون (ئاشكرا) كە بېتتە ھۆى سەرەلدانى خالەتەكە.
۷	بۇونى نىشانە پۆزەتتەكان وەكو ھەئەسە و ھەم.	بۇونى نىشانە نەگەتتەكان نەبۇونى ئىرادە و دابىران ئە كۆمەل و لاوازى ئاخاوتن.

۸	پاراسىتىنى پەيۋەندىدى ۋاوسۇۋى كۆمەلەيتى.	لە دەستدانى پەيۋەندىدى ۋاوسۇۋى كۆمەلەيتى.
۹	بوۋى ۋاوسۇۋى ۋ پالپىشتى خىزانى	نەبوۋى نەو ۋاوسۇۋى ۋ پالپىشتى.
۱۰	زوو چارەسەرگىدىن.	دواخستنى چارەسەر.
۱۱	ۋەرگىرتنى چارەسەرى پىۋىست لە دەرمەن ۋ چارەسەرى دەرونى ۋ راھىنانەۋى نەخۇش بۇكۆمەن.	ۋەرنەگىرتنى چارەسەرىيان تەنھا بايەخدان بەجۇرىك لە چارەسەرىبەبى گوى دانە رىگاكانى تىرى چارەسەر.

بە پىنى تۈيۈنەۋەكان لە ۹۰٪ نەخۇشانى سىكىزۋىرىنىيا دەتۋانن بگەرىنەۋە بۇ
ناۋكۆمەلگەۋرىانى خۇيان بەسەرىبەرن. ھەندى سەرچاۋى تىر نامازە بەۋە دەدات لە
۵۰٪ يان ھەۋلى خۇكۇشتن دەمەن بەتايىبەتى لە كاتى خەمۇكى ۋ بوۋى ھەۋەسەدى
بىستىن نىزىكەى لە ۱۰٪ يان ھەۋەلەكەيان سەردەگىرىت.

بەشى شەشەم:

پەشيۋى دڭراوكى

دڭراوكى گشتى

حالتى توقىن

ترسى كۆمەلاتى

ترسى تايىەت

نەگۆرهفۇيا

واسواسى

پەشيۋى پاش زەبرى دەرونى

پەشئوی دئەراوکی

Anxiety disorder

پۆلین کردن :

گەلێک پۆلین کردن ههیه بۆ حالهتی دئەراوکی ئاسانتزینیان ئەمە ی خوارمویه

- ۱- دئەراوکی بەردەوام : حالهتی دئەراوکی گشتی.
 - ۲- دئەراوکی ناوبەناو: ئەمیش دەکریت بە سێ جۆرموه.
 - ۳- پەییوەندی نیه بە باریکی دیاری کراوموه: حالهتی تۆقین.
 - ۱- پەییوەندی داره بە باریکی دیاری کراوموه: حالهتی ترس ، ئەمیش (ترس) دەکریت بە سێ جۆرموه:
 - ترسی کۆمه لایهتی.
 - ترسی تایبەت یان دیاری کراویان ترسی ساده.
 - ئەگۆرمفوبیا.
- ب- ئەهەردوو بارهکه روودەدات: حالهتی تۆقین که هاوشانه ئەکەل ئەگۆرمفوبیا.
- هەندێ سەرچاوه هەردوو حالهتی عەمەلی (واسواسی) و زەبیری دەرونی پاش فشار ئەم بەشەدا پۆلین دەکەن.

دلەراوکی گشتی

Generalized anxiety disorder

بریتانیە ئە ترسیکی ناسایی کە ناگونجی ئەگەل هیچ وورژنەریکی دەرەکیدا. نزیکە ۱۰-۱۵٪ ی ئەوانە سەردانی پزیشک دەکەن حالەتی دلەراوکیان هەیە ئەوانە لە نەخۆشخانە دەخەوێنرێن نزیکە ۱۰٪ یان ئەم حالەتیان هەیە.

بە پێی نیۆگروۆشل و دوک نزیکە ۱۹ ملیۆن هاوڵاتی حالەتی دلەراوکیان هەیە، بە پێی ھۆلەر و ستین و ھاوریکانیان زیاتر ئەو کەساندا روودەدات کە جگەرەکیشن و ئەخوار تەمەنی ۴۵ ساڵیە و من و جیاپونە تەووە یان تەلاق دراو و ناستی کۆمەڵایەتیان نزمە. ریزە توشبوون نزیکە ۲٪ و مینە زیاتر توشدەبێ وەک ئە ئێرینە.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی دلەراوکی سەرچەم کۆنەندامەکانی لەش دەگرتەووە بریکسی زۆری ئەو حالەتانەش کە ئەم بەشەدا یاس دەکریت بریکسی زۆر لە نیشانەکانیان ھاوشیۆم بەلام جیاوازی هەیە ئە کاتی سەرەلدا، بری توندی نیشانەکان، چۆنیتی دەستپێکردنی نیشانەکان، ماوە مانەوی نیشانەکان.

کۆنەندامی سووان: دلەکوئی، خیراییەدان، سەنگ ئێشە، بەرزبونەوی پەستانی خوین، کۆنەندامی ھەناسە: نازەحەتی ھەناسەدان، ھەستکردن بە خەکان، ھەناسەکوئی، ھەستکردن بە بوونی شتێک ئە گەرودا، کۆنەندامی ھەرس: دەم ووشکبوون، دلتیکە ئەاتن، دلەسوئی، ژان و پێنج ئە ریخۆلەکان. ئەمانی نارەزووی خواردن، سەچوون، پشانەو.

کۆنەندامی دەمار: میروڵەکردن، سەربوونی دەمارەکان، ئەرزین، بێخەوی، پەقبوونی ماسوڵکەکان، لاوازی گشتی، ئەرزینی پیلوی چاوا (چاوفرین)، زیادبوونی پەرچەکرداری دەمارەکان ئە کاتی پشکیندا.

کۆنەندامی میز: میزەچورکی، زووژوو میزکردن.

پێست: سووربونەوی روخسار (بەرزە فشاری خوین) یان کال بونەوی پەنگ

(دابه زینی فشاری خوین) ، عهږه فکر د نه وه هه موو لاشه به تاییه تی ناو ده ست، گهرم داهاتن یان سارد داهاتن، خوراندن.

چساو: كَشَانِي بِيَلْبِيَلَهِي چاوا. نيشانه دمرونيه كان: زووتوره بـوون ، كه مبونه وەي
تـه كركيز كـردن ، كه مبونه وەي ھوشپيدان، بير چونه وە، ترسان، بـه ناگابوون،
راچه له كين، ھه سـتـكـردن بـه گـۇـرانی دمرويه ر، ھه سـتـكـردن بـه گـۇـرانی
خود، شـلـه ژان، نه توانيني زالبـوون به سه ر بير كردنه وەدا، جامبوون، ترسان لـه وەي
كـۇـنـتـرۇنى خـۇي لـه دـه سـت بـدات، ترس لـه نه خۇشى دمروني ، ترسان لـه
مردن، دوو ياره بونه وەي بـيـري تارسـناك، دووره پەريزي لـه روودا وەكان، گرفت لـه
ناخاوتندا ته ته له كردن، بينارامي .

تېيىنى : زۆرۈر ئىكەنلىكى پىزىش كاتتىك نەخۇش سەردانى دەكتات ئەو حالەتانە جىبابكاتەو كەدەبىتە هوى دلەر اوڭى چونكى گەئىك نەخۇشى جەستەيى ھەيە نیشانەكانى هاوشىوم نەگەل دلەر اوڭىدا لەھەمان كاتتا كاتتىك پىزىشكى ھەناوى دلتىابوو ئەم نەخۇشە حالەتتىكى ھەناوى يان نەخۇشى جەستەيى نىسە پىويست ناكات بە پىشكىنىنى زيادە پارە بە نەخۇش سەرف بكات و بەردەوام ھاتوو چوى پىيكات لەبرى چاكيونەو زياتر توشى دلەر اوڭىنى بكات.

گرنګترین نه و نه خوشيانه ي بړيک له نيشانه کانيان هاوشيوه ي دله راوکيږي.

۱- کژنه ندای سوران: نه خوشیه کانی دل (پهقبونی دیواری دل) و زمانه ی دوانه ی دل.

۲- کۆنەندامى ھەناسە: رەببو، نە خوشى درىزخايەنى داخرانى بۆريەکانى ھەناسە.

۳- کویره رژینه کان: زوری یان که می چالاکی پهریزاده رژین (غوده‌ی دهره‌قی)، دابه‌زینی ناستی شه‌کر له خویندا، دابه‌زینی ناستی کالیسیوم، نیشانه‌ی کوشن.

دومرم : ومرمى يەنكرىاس ، فيوكرمۇسائتۇما .

۱- گونه‌ندامی ده‌مار: یه‌رکه‌م له لاجانگه به‌شی می‌شکوهه بی‌ت.

۲- هه وکردن: نه خوشی سیل، قای مائته.

۲- گرفتگی پەيۋەندار بە دەرمان و ماددەھۇشبەرەكان: سەرەتاي وازەينان لە مەي خواردنەو، جەبى خەواندن. ماددەھۇشبەرەكانى تر.

لەبەر ئەم ھۆيانەي سەرەو پەيۋەستە پزىشك بەووردى پرسىياري تەواو لە نەخۇش بکات و کاتى پەيۋەستى بەداتى تاكو بە ھەلەدا نەچى لە دەستىشانکردنى ھالەتەكەدا ئەمە لە لايەك لە لايەكى ترەو پزىشك پەيۋەستى بە کاتىكى تەواو تاكو نەخۇش ھىور بکاتەو و سروشتى ھالەتەكەي بۆباس بکات و ھەندى رەنمايى بەداتى تاكو بزانىت چۆن ھەتسوكەوت ئەگەل ھالەتەكەيدا بکات.

ھەندى دەرمان ھەيە لەکاتى بەکارھىنانياندا ھەندى نىشانە دروست دەكەن كە ھاوشىۋەي نىشانەكانى دلەراوگىن:

• دەرمانەكانى دژەفشارى خوڻ و دژە نارىكى لىدان دل.

• دەرمانەكانى بۆرى ھەناسە: دەرمانە كشيئەرەكانى بۆرى ھەناسە.

• دەرمانەكانى دژە پەرکەم يان دژە پارگىنسۇنىزم.

• دەرمانەكانى دژەخەمۇكى، دژەسايگۇس.

• ھەندى دەرمانى دژەزىنەدە(ئەتتى بايۇتتىك)، دەرمانەكانى چارەسەرى نەخۇشى شىرپە نەجە. سايروكسىن.

ھۆكارەكان:

۱- بۆماو: ئەگەر يەككە لە ئەندامانى خىزان ئەم ھالەتەي ھەيىت ئەگەرى توشبەوونى ئەندامانى خىزان بە پىنج ھىندە زىادەكەت. (لە ۱۵٪)، لە دووانەي يەك ھىلكەدا گەر يەككىيان ھالەتەكەي ھەبى ئەگەرى توشبەوونى دوومەيان لە ۵۰٪ يە.

۲- پەرەمەردەكردنى منىدال: بىگومان پەرەمەردەكردنى منىدال كارىگەرى گەرەي ھەيە لەوەي لەئەيندەدا زىاتر توشى ھالەتەي دلەراوگى بىيىت وەكو ئەوەي باوان زىاتر لە پەيۋەست تواناو چالاكەكانى منىدال سنوردارىكەن يان ھىج سۆز و خۇشەويستىيەكى بۇ دەرئەبىر. پىشەوخت لەشەر بىرەنەو.

۳- تىكچونى ناستى وەرگەرەكانى مېشك: دابەزىنى ناستى گاما ئەمىنۇبىوتارىك ئەسید و سىرۇتۇن ھەرەھا بەرزبۇنەوەي ناستى نۇرئىپىنىفرىن.

۴- زۆر بە کارهينانى قاوه ، كەمى فېتامېن بى ۱۲ ، نىزم بونەھەمى يان بەرزىونەھەمى ناستى شەكر، تىكچەونى ئىندانى دل، زۆرچالاكى رۇنىنى پەريزادە، كەم خوينى ، ھەندى ھالەتى تر ﴿لەم بارەدا دەبى بەشوين چارەسەرى نەخۇشەكەدا بگەرىن﴾.

۵- فشار: جا فشارى ئابوورى بىت يان كۆمەلايەتى يان سىياسى فشارەكە بە شىۋەيەكى بەردەوام بىت يان ناۋبەناۋەكەھەمى لە ماۋى تاقىكرەنەھەمدا ژمارەيەكى زۆرى خۇنىكار ھەست بە دلەراۋكى دەككات بە نەمانى ۋەرزى تاقىكرەنەھەمدا دلەراۋكىيەكەيان نامىنى.

تېببىنى: ھەندى لە سەرچاۋەكان دلەراۋكى دەكەن بە دوو جۇرمە بەسود و بى سوود (زىان بەخش) دەلىن ھەركاتى دلەراۋكى بېتتە ھۇى نەھەمى ھەئسىت بەكارى سود بە خۇت بگەيەنىت و ھەولى چارەسەرى كىشەكە بەدەيت نەھەم بەسوودە ھەركاتى نەھەم پىنى ھەلدەستىت بى سوود بى بە جۇرى دووم ناۋدەبىرىت بۇ نەھەم خۇنىكار گەر ترس و دلەراۋكىيەكى ۋاى ئىبكات زىاتر بىخوينى و خۇى مانىدوۋ بكات بەسوودە بەلام دايكىك كورەكەى يان يەكىك لە نەندامانى خىزانەكەى درەنگ دەگەرىنەھەم بەردەوام بە ناۋمالدا ھاتوچۇ دەككات بەبى نەھەمى ھىج بكات دەلى دەستەم ناچىتە ھىج كارى نەھەمىيان جۇرى بى سوودە.

چارەسەرگەردن:

- ۱- دانىشتن لەگەل نەخۇش بۇ روون كەرنەھەمى سىروشتى ھالەتەكەى .
- ۲- گەر پىۋىستى كەرد و نەخۇش ھەزى كەرد گەتوگەكەردن لەگەل نەندامانى خىزانەكەى سەبارەت بە ھالەتى نەخۇشەكەى .
- ۳- ھەندى رىنەمايى دەرونى ۋەكەھەناسەدان بە قولى ۋاھىنانەكانى خۇخاۋكەرنەھەم ھىرى نەخۇش بىرى تاكو زالبىت بەسەر ھالەتەكەى .
- ۴- فېركەرنى نەخۇش بەھەمى پەيى جۋان بەخۇى بلى و ھەندى دىمەنى جۋان بىننەتە بەرچاۋى خۇى تاكو ھەست بە نارامى بكات.
- ۵- گەر ھەر ھالەتەكى دەرونى تر ۋەكەخەمۇكى ھەبۋو بە پىنى پىۋىست چارەسەر بىكرىت.

۶- گران به دواي هەر كيشهيهك يان گرتييك كه نه خوش ههيهتي ههولدان بو چارهسهر كردنى لهريى نه خوش خوييهوه ، خيزان، هاوريكاني ، تويزمري كومهلايهتي، چارهسازي دمروني.

۷- لهو بابەتانهي نه خوش گرتي ههيه بهرامبهري ههول بدرتي ريزبه نند بكري يهكهيهكه، پاشان ههولي چارهسهر يان بو بدرتي ههر هيندهي توانيمان كليلى يهك گرت بكهينسهوهو چارهسهر ي بكهين، ئيتز نه خوش فيردهبي گرتكهكاني تر خوي چارهسهر ي دهكات ، پزيشك و چارهسازي دمروني و تويزمري كومهلايهتي دهتوانن هاوكاري بكهن به پني پنيست.

۸- به ناگابوون لهوي نه خوش پهنا نه باته بهربهكارهيناني مادههوشبهرهكان و لهو دهرمانانهي لهسهر ي راديت و توشي ئالودهبوني دهكات . گهر پنيويستي كرد بهكارهيهيني دهبي بو ماوهيهكي ديارى كراو به بريكي كهه بيت و ريگه نه دريت نه خوش لهو دهرمانانه بكريتهوه بهبي پرسى پزيشك.

۹- دهرمانانهكاني دژهخهموكي به چارهسهر يكي گرنگى دلهر اوكي دادهنريت و نابيته هوي ئالودهبوون .

۱۰- ههندي نيشانهي دلهر اوكي ههيه (وهكو دلهر كوتي ، لهريين) گهر نه خوش بيزاريكات دهتوانين دهرماني پنيويستي بو بهكارهينين بهبي لهوي توشي ئالودهبوني بكات .

ئايندهي نه خوش :

گهر ماوهيهكي كورت بي زوربه يان چاك دهبنهوه. گهر ماوهي شش مانگ زياتر بيت پنيويستي به چارهسهر ههيه به زياتر له ريگهيهك ، يهك له پينچيان چاك دهبنهوه و نهواني تر پنيويستيان به چارهسهر ي دريژخايهه ههيه .

نهوانه ي ماخولان ، بيري خوكوزي، نيشانهكاني هستريا ، بورانهوهيان ههيه نايندهيان زورباش نيه .

حالتى توقىن

Panic disorder

يەككە لە پەشايۈيە دەرونيەكان ، كە زۇرچار لاي نەخۇش وپزىشكىش بە ھەلە دەستىشان دەكرىت و بە نەخۇشەكى جەستەيى دىارى دەكرىت. دەكرىت بە دوو جۆرمۇه:

۱- نۆبەى توقىن: لەم بارەدا تاك توشى توقىن دەبىت بەبى ھىچ پىشەكەك و لە ماومى ۱۰ خولەكدا نىشانەكان دەگاتە لوتكە و نىشانەكان ماومى ۲۰-۳۰ خولەك دەخايەن زۇر بە دەگەن ماومى كاژىرىكى پىندەچىت. رىژمى توشىبوون نىزىكەى لە ۸٪ دەبىت.

نىشانەكانى توقىن:

- ھەناسە تەنگى ، دلەكوتى، خىرا لىدانى دل، نازارى سنگ .
- ھەست بە خنكان ، نىزىك بوونەوہ لە مردن تاك دەلىت ﴿واھەست دەكەم خەرىكە ، دەرم ھەناسەم بۇ نادى، ئەلېم نىستا دلەم دەوستى﴾.
- دەم ووشىبوون ، عەرپەكردنەوہ.
- لەرزىن و پاوہ شاندن.
- ھەستکردن بە گىژى و لاوازى و ھەندىچار بوانەوہ.
- ھەستکردن بەوہى خۇى گۇراوہ يان دەوربەر گۇراوہ .
- ھەستکردن بەوہى خەرىكە كۆنترولى خۇى لە دەست بىدات يان خەرىكە عەقلى لە دەست بىدات.
- سىربوون .
- گەرم داھاتن يان ھەستکردن بە ساردبونەوہ.

۲- حالتى توقىن : برىتيە لە چەند نۆبەتىكى توقىن ، تاك لە ترسى ئەومدايە نۆبەتى تىرى بۇبىت بۇيە رىرموى ژيانى دەگۇرىت و زىاتر لە مالدا گۇشەگىر دەبىت ، ئەمەش كاريگەرى گەورەى دەبىت لەسەر ژيانى تاك ناتوانىت برمو بە رموتى ژيانى بىدات گەر خويندكار بىت يان فەرمانبەر يان ھەر كاروپىشەيەكى

تەرى ھەيىت بەتايىھەتى گەر بېژىۋى كەسەنى تەر لەسەر نەم بىت نەوا كاريگەرى
لەسەر ژىكەنى نەوانىش دەيىت. دەشى ھالەتى تۆقەن ھاوشان بىت نەگەن
ھالەتى نەگۈرەقۇيا يان بە تەنھا بىت.

ھۆكارى نەم ھالەتە :

زۆرى چالاكى نۇرئەردىنېرچىك و كەمى چالاكى گامانە مېنۇبىوتارىك نەسىد و
سوود وەرگرتىيان لەو دەرمانانەى كاريگەريان ھەيە لەسەر ئاستى سىرۇتۇنېن
بەلگەن لەسەر كاريگەرى نەم مادانە لە ھۆكارى نەم نەخۇشە.

چارەسەر:

۱- دەرمانى دژەخەمۇكى بەتايىھەتى گرۇپسى تايىھەت بە رىگر لە گەرانەنەوھى
سىرۇتۇنېن .

۲- دەرمانەكانى دژەدئەراوكى بۇ ماوھەكى كورت و لەژىرچاودىرى پزىشكدا.

۳- چارەسەرى مەعرىفى و دېوشتى .

ترسى كۆمەلەيتى

Social phobia

برېتىيەدە ترسىكى يان دىلەراۋكېيەكى نەگۇنچاۋ تەك ھەستى پىندەكات كاتىك بەرمۇ روۋى بارىكى كۆمەلەيتى دەپتەۋە كەلەلەن كەسانى تىرمۇ چاۋدىرى دەكرى يان پەخەنى لىدەگىرىت.

بەپنى پەيمانگى نىشتەمانى بۇتەندروسى دەرونى لەئەمەرىكا نىزىكەى ۲،۷٪ دانىشتۋانى ئەمەرىكا كەتەمەنيان لەنىۋان ۱۸-۵۴ سالىە ترسى كۆمەلەيتىان ھەيە، نىزىكەى ۵ مىليۇن ھاۋلاتى دەكات. زۆرىەى تۈيۈنەۋەكان ئامازە بەۋە دەمدەن ئەمىنەدا زىاترەك ئەنېرىنە.

ھۆكارى ئەم ھالەتە :

گەلنىك ھۆكارى كۆمەلەيتى دەرونى و بايۇلۇجى كارگەرى ھەيە لە سەرھەلدى ترسى كۆمەلەيتى بۇنمۇنە ئەۋ باۋانەى كەزۇر بايەخ بە مندالەكانيان دەمدەن و بۋارى چالاكانيان لىدەگىن لە ھەمۇ كارىكى ژيانياندا دەست ورمەمدەن بۋارى ھەناسە بۇ مندالەكانيان ناھىلەۋە ئەگەرى توشبۇنى مندالەكانيان بە ترسى كۆمەلەيتى زىاترە ئەمىنەلانى تر.

بەسەرھەتى ناخۇشى ژيان لە سەرھەتەى تەمەندا كارىگەرى ئاشكرەى ھەيە لە سەر ئاينەدى تەك و سەرھەلدى ترسى كۆمەلەيتى. ھەرۋە ھۆكارى بۇماۋە كارىگەرى روۋنى ھەيە سەرھەى ناھاسەنگى لە ئاستى سىرۇتۇن و دۇپامىن و گامما ئەمىنۇ بىوتارىك ئەسەىد. بۇماۋە ئەدۋانەى دۋۇ زەردىنە ئە ۱۵٪ و ئەدۋانەى يەك زەردىنەۋە ئە ۲۵٪.

نېشانەكانى :

دەشى سىنوردارى بۇ ھەندى بۋارى كۆمەلەيتى دىارى كراۋيان گىتىگرى بۇ زۆرىەى بارە كۆمەلەيتىەكان ۋەكو ئەۋى ناخاۋتن ئەنېۇ كۆمەلەى خەلگىدا ، لىدوان بۇ ھۆكانى راگەيانەدن ، چاۋپىكەۋتنى خەلگى نامۇ، بەخىرەتەنگردنى مىۋان، ناخاۋاردن ئەچىشتەنەى گىتىدا ، ترسان ئەچۈۋە ناۋدۋكانەۋە بەتەنەا

بۇ كېيىنكى پۇشاك و پىنداويستى، قىسە كىردىن ئەگەل كەسكىنى بەرپىرسىدا، بۇ نەمۇنە دەشى خۇنىدكارلىك زۆر زىرەك بىت بەلەم ئە پۇلدا بەشدارى وەلامى پىرسىيارەكان نەكات چۈنكە ترسى ئەومى ھەيە ھەلە بىكات ئەو كاتەدا ھەست دەكات ھەناسەى تەنگ دەبىى و دلى خىيرا لىدەمات و دەمى ووشك دەبىى و گەلى نىشانەى تر وای لىدەكات زىرەكى و بەھرى خۇى دەرئە خات.

نىشانەكان سەرچەم كۈنەندامەكانى ئەش دەگىرئەتەو.

كۈنەندامى سوران: دله كوتى، خىرا لىدانى دل، سنگ نىشە.

كۈنەندامى ھەناسە: نارەحەتى ھەناسەدان، ھەستىردىن بە خىكان.

كۈنەندامى ھەرس: دەم ووشكىبوون، دلتىكە ئەاتىن، ژان وپىچ ئە رىخۇلەكان.

كۈنەندامى دەمار: مېرولە كىردىن و سىرپوونى دەمارەكان و لەرزىن.

كۈنەندامى مىز: مىزە چوركى، زوزوومىز كىردىن.

سەرگىزىبوون، بەرچاوپەشبوون، ترسى ئەدەست دانى كۇنتۇل، ترسى مىردىن،

گەرم داھاتىن.

ھەول دەمات ئەوشوئىن و چالاكايەنە خۇبەدوور بگىرى و بىيانوئىەك دەدۇزىتەو بۇ

بەشدارى نە كىردىن.

چارەسەر:

۱- چارەسەرى سلوكى و مەعرىفى.

۲- تەكنىكى چارەسەر كىردىن دله راوگى.

۳- راھىنان ئەسەر چالاكايە كۇمە لايەتەكان.

۴- بەكارھىنانى دەرمان بۇ ماوئەكە دىارى كراو ئە ژىر چاودىرى پزىشكىدا.

ماكەكانى نە خۇشەكە:

ترسى كۇمە لايەتە گەر چارەسەر نە كىرى دەبىتە ھۇى سىنوردار كىردىن

چالاكايەكانى ژىان و ئەتاك دەكات توشى ھەندى نارەحەتى و گىرقت بىبى

گىرگىرتىن بىان ئەمانەن:

۱- بەكارھىنانى مەى و مادەھۇش بەرەكان بۇ زالبوون بەسەر ھالەتەكەدا بەلەم

سات بە سات خراپتر دەبى و گىرۇدەى زىانەكانى ئەم مادانەش دەبى.

۲- بە زەخمەت دەتوانىت ھاورى پەيدا بىكات.

۳- سىنوردارى خوينىدىن يىان كارىكرىن ، ھەرگىز تىوانى ياستەقېنەي خۇي بەدىرناكەوى بۇيە ئە بىوارى خوينىدىن و كاردا مافى خۇي ودىرناگىرى.

۴- بىرى خۇكوزى نىزىكەي ۲۴٪ بىرى خۇكوزىيان ھەيە ۱۲٪ يىان ھەولى خۇكوزىيان ھەيە.

۵- زۇرچار ترسى كۆمەلەيەتى ھاوشان دەبىت ئەگەل ئەخۇشەيە دىرونىەكانى تىردا بۇ نىمۇنە ۲۰٪- ۳۵٪ يىان خەمۇكىيان ھەيە و نىزىكەي ۱۲٪ ھالەتى تۇقنىيان ھەيە و نىزىكەي نىوہىيان ترسى تايىەتايان ھەيە ۲۴٪ يىان ھالەتى واسواسيان ھەيە . بە شىنەيەكى گىشتى نىزىكەي ئە ۸۰٪ يىان جگە ئە ترسى كۆمەلەيەتى ھالەتتىكى دىرونى تىريان ھەيە.

زۇرگىرنگە ترسى كۆمەلەيەتى ئە شەرىم كىردىن جىياىكەيىنەو ئەوئىش بەوئى شەرىم كىردىن كاتىك روودەدات كە پەيەنەندى بىكەيت بە خەلکىيەو بەلام ترس ئەو كاتەو تەننەت ئە كاتى چاومروانى بۇ پەيەنەندى كىردىشدا روودەدات، شەرىم ھۇكارەكەي دىرونىە بەلام ترس ھۇكارەكەي دىرونى وكىمىياوئىشە ، چارەسەرى شەرىم بە رىنەمايى دىرونى دەبىت بەلام ترس بە رىنەمايى و دىرمان ، ئە ھالەتى شەرىمدا تۇقنى روونادات بەلام ئە ترسدا رەنگە روویدات.

نايىندەي نەخۇش؛

بە بەكارهينانى دىرمان و چارەسەرى دىرونى ئە ۹۰٪ يىان چاكدەبەنەو. ھالەتتىك؛ كورىكى تەمەن ۲۸ سال، دانیشتوى شار، خوينىدىن ناوەندى تەواوكرىو، ئە يەككى ئە ھەرمانگەكانى مىرىدا كاردەكات، ئەرووى كۆمەلەيەتەو دابرائىكى ئاشكراي ھەيە ، تەننەت ئە ناھەنگى ژئەينانى براكەي بەشدارى نەكرىو، ھەرلەبەر ترس ئە تىكەل بوون ئەچۆتە زانكۇيان پەيمانگا، گىرەتى سەرىكى نەتوانىنى ھاوسەرگىرىە چۈنكە ھەست بە ترسىكى گەورە دەكات ئەوئى ئەگەل مىندا گىتوگۇبكات. بە تەنبا ناچىتە ھىچ چىشتخانەيەك ئە ترسى چاوى خەلکى. پاش چوارمانگ ئە رىنەمايى دىرونى و چارەسەرى بە دىرمان ماوہيەك بىش نىستا چۆتە ژيانى ھاوسەرىەو.

ترسى تاييەت (دياريكراو) يان ترسى سادە

Specific phobia (Simple phobia)

بريتيە لە ترسانىكى بى پاساۋ لە شتىكى يان دياردەيەكى ديارىكراو. رىژمى توشبۇون نىزىكەى لە ۱۱٪، نىزىياتر توشىدەيىت وەك لە مى بە لام ترس لە گيانداران لە مېدا زياترە.

ھۆكارى ئەم حالەتە :

- ۱- بە پى تىۋرى شىكارە دىرونى ھۆكەى دەگەرئىتەۋە بۇ ترسىكى ديارىكراو لە نەستدا بە پى كات خۇى دەنۇنى لە ھەستدا بە ترسان لە شتىكى تر.
- ۲- بە پى تىۋرى فىركارى ھۆكەى دەگەرئىتەۋە بۇ فىركردن لە قۇناغەكانى سەرەتاي تەمەندا منداڭ فىردەكرى لە دياردە و شتەكانى دىمورىيەرتى.
- ۳- بۇ ماۋە لە دوانەى يەك زەردىنە لە ۲۵٪ لە دوانەى دوو زەردىنە لە ۱۱٪.

جۆرەكانى :

- ۱- ترس لە گيانداران : مەشك ، مار ، سىسرك ، كۆلە ، ھتە لە قۇناغى مندايەۋە سەرەلەدەدات.
 - ۲- ترس لە دياردە سىۋىتەكان : ھەۋرە بروسكە ، باران ، لافاۋ ، زىيان ، ھتە بە ھەمان شىۋە لە مندايەۋە سەرەلەدەدات.
 - ۳- ترس لە شىۋىنى ديارى كراۋ : بەرزكەرموۋە (مىسەد)، پىرد ، شىۋىنى داخراۋ ، ھتە.
 - ۴- ترس لە خۇين - دىمىزى لىدان : ترس لە بىنىنى خۇين يان بىرىندارى يان دىمىزى لىدان زۇرجار لەگەلىدا دەبۇرئىتەۋە.
 - ۵- جۆرەكانى تر : ۋەكو ترس لە نەخۇشى يان ترس لە ھەى شتىك نەبى پالى پىۋە بىدات.
- چارەسەر :
- ترسى تاييەت ھەمىشە لەرئى چارەسەرى كىدارىيەۋە (سلوكى) ھە چارەسەر دىمىزىت ، نەۋىش بە :

۱- كەم كۈندە ھەستە ۋەرى بەھەمى ھىندى ھىندى لەۋ شتەي نىزىك بىكەيتە ۋە كە
ئىنى دەترسى بۇ نەمۇنە گەر لە بەرزى دەترسىت ھىندى ھىندى ۋە ھەر جارى
نەۋمىك بەرزىتر دەروات بە ھاۋكارى يەككىك ، يان گەر لە گياندارىك دەترسى
بەھەمان شىۋە ۋورده ۋورده لەۋ گياندارە نىزىك دەكرىتە ۋە.

۲- نوقم كۈندىن : واتە پاستە ۋخۇ ۋ بەبى پىشەكى بەرە ۋ روۋى جالەتە كە دەكرىتە ۋە
بۇ نەمۇنە گەر لە مشك دەترسى دەخرىتە ژوورىكە ۋە كە چەندە مشكىكى تىدا
بىت، يان گەر لە بەرزى دەترسى دەبرىتە سەربانى بالە خانە يەكى چەندە
نەۋمى.

۳- رۇل بىننن : ھەول دەدرىت لەرىنى نواندە ۋە ۋاى لىبىكرىت ترسەكەى كەم
بىتە ۋە.

ئەگۇرەفۇبىيا

Agoraphobia

مەدەست ئېلى ترسانە ئە شۇنى كراۋە بەلام بۇ ترس ئەم شۇنەنەش بەكاردى

• بازارو سوپەماركىت.

• پاس و شەمەندەفەر.

• قەرەبالغى.

ھەر شۇنىك كە نەتوانریت بەجى بەئىلرى بەبى ئەۋەى بېئىتە جىنى سەرنج راکىشەنى (ھۇشپىدەنى) دەۋرۈپەر وەكە كورسى ناۋەراسەتى شانۇ. رىئەتى توشەۋون نىزىكەى ئە ۲٪ دەبىت، مىسى ھىندەى نىر توشى دەبىت.

گەر چارەسەر نەكەرى رۇژ بەرۇژ خراپەر دەبىى تساۋى لىئىت زوربەى كات ئەمالدا دەبىى و زور بەكەمى دەچىتە بازار و ژىانى ناساىى نامىنىت. ئە ھەندىى حالەتى قورسدا ئە مال ناچىتە دەرى گۇشەگىر دەبىى چاۋەرىيە كەى نۇبەكەى بۇبىت.

ئەگۇرەفۇبىيا دەشى ھاۋشان بىت ئەگەل نۇبەى تۇقۇن يان بەبى تۇقۇن بىت. بە ھەمان شىۋەى حالەتى تۇقۇن چارەسەر دەكرىت دەتوانىن ھاۋسەرەكەى يان يەككىك ئە ئەندامانى خىزان وەكو يارىدەدەرى چارەساز بەكارىنن.

Obsessive compulsive disorder

بریتییه یه سه رهه لئانی حاله تیکی دمرونی که هه مان بیر ، بۆ چوون ، وینه ، چهند باره ده بیته وه له میشمی تاکدا و دنیا ییه له هوهی له ناخی خۆیدا سه رهه لئمدات نه که له دمروه به سه ریدا بسه پینری و هه وئی به رهنکار بونه وهی دمدات به لام زور جار بیهوده یه و ناچار ده بیته شوینی نه و بیرو بۆ چونانه بکه ویت و کاتیکی زوری غوی به و بابه تانه وه ده کوژیته . گهر شوین نه و بیرانه نه که ویت هه ست به ناره حه تی ده کات و وازی لینا هینن دووباره و چهند باره ده بیته وه و گهر شوین نه و بیرانه بکه ویت بریک بۆ ماوه یه کی کاتی هه ست به نارامی ده کات به لام کاتیکی زوری لیده گریت و به رده وام بابه تی بیمانا تر و سه یرتر به میشکیدا دیت.

بۆ نمونه ، تاک به رده وام به بیریدادیت که قسه ی ناشرین یان ره قتاریکی نه شیوا یان کوفر بکات به بی هیچ هویه کی دیار ، یان به بیریدا دیت زیان به دهور به ر بکه یه نی یا دووباره کردنه وهی ژماردن ژماره کان به شیوه یه کی دیاری کراو ، هه ندیجار نه م باره له سنوری بیر کردنه وه تیبه رده بیته و ده چیتته بواری کرداره وه و کو دووباره و چهند باره ده ست شتن هه ندی جار تاک ماوهی چهند کارژی به م کارمه خه ریک ده بی ، سه ره پای نه وهی دهمانی ده ستی پاکه یان نه م کارمی زیاده رویی تیدا یه . چهند باره کردنه وهی قامه ت به ستن له نویژدا ، شه وان چهند جار ده ست دمدات له دمرگای ژوره که بۆ دنیا بوون له داخستنی سه ره پای نه وهی دهمانی که دمرگا که داخراوه . ریک خستنی که ل و په له کانی به شیوه یه کی زور وورد و به دیقته ت که ته نها لای تاکی واسواس مانای هه یه و لای که سانی دهور به ری به نااسایی ناو ده بریت .

هه ندیجار په یوه ندی نیوان نه و بیرانه و نه و ره قتاری ده یکات به روونی دیاره و کو نه وهی گومانی نه وهی هه یه شته کان پیسن بویه به رده وام ده ستی ده شوات یان ده ست نادات له شته کانه وه تا کو پیس نه بیته ، یان گومانی له باومری غوی هه یه بویه چهنده ها جار شایه تمان دووباره ده کاته وه و قورنان ده خوینی و به رده وام نویژ

دەگات تاكو نيمانى سەلامەت بى، ئە ھەندى ھالەتى تىردا ئەم پەيوەندىيە روون نىيە ۋەكو ئەۋەى تاك ھەندەستى بەلەبەرگەردنى پۇشاكەكانى بەشىۋەيەكى دىيارى كراۋ ۋەدەبىي چەندە رەقتارىك بىكات پىش ئەبەرگەردنى پۇشاكەكەى كە ھىچ پەيوەندىيەك نىيە ئەنىۋان ئەۋ رەقتارنە ۋەخۇگۇرىن.

ئەم ھالەتە نىيەكى ئەۋ.۰۵ - ۲٪ ى خەلكى توشى دەبن ۋەزىرەى توشبۇنى نىرومى تارادەيەك يەكسانە. ئە ۷۰٪ ى ھالەتەكان پىش تەمەنى ۲۵ سالى روودەمەن ۋە ۱۵٪ ىان دۋاى تەمەنى ۳۵ سالى.

ھۆكارى ئەم ھالەتە :

۱- بۆماۋە: بەلام نەك بەۋ مانايەى گەر باۋان ئەم ھالەتەيان ھەبوۋ مندالەكانيان توش دەبن بەلگەۋ تىروانىنەۋە كە ئەگەرى توشبۇن زىاد دەگات بۇ ۲-۷٪. دۋانەى يەك زەردىنە ۵۰٪ - ۸۰٪ ۋە دۋانەى دوو زەردىنە ئە ۲۵٪.

۲- پەرۋەدەكەرن: پەرۋەدەكەردنى مندال ئە سەرشىۋازىكى تاييەت بە تاييەتى ئە لايەن دايكى ۋاسۋاسەۋە ۋادەگات ئەگەرى توشبۇن زىاتەر بىت.

۳- دابەزىنى ناستى سىرۋتۇن ئە مىشكدا دەبىتە ھۋى سەرھەلدانى ئەم ھالەتە بۆيە ئە چارەسەردا پىشت بەۋ مژدانە دەبەستى كە ناستى ئەم مادەيە ئە مىشكدا زىاد دەكەن.

زۆرگەرنگە بۇ پىشك كە ئەم ھالەتە ئە تەنگەرى دىراۋكى گىشتى ۋەخەمۇكى ۋەسكىزۇفرىنيا جىياكەتەۋە سەرپراى دىنياۋون ئە نەبوۋنى نەخۇشى جەستەيى .

چارەسەر:

۱- ھەۋلىدان بۇ چارەسەرگەردنى ھەر نەخۇشىيەك كە ھاۋشان بىت ئەگەلىدا ۋەكو خەمۇكى.

۲- روونگەردنەۋەى ھۆكار ۋەنىشانەكانى نەخۇشىيەكە بۇ تاك ۋەخىزانەكەى كە ئەم ھالەتە جىنى ترس نىيە ۋە چارەسەر دەبىت.

۳- بەكارھىنانى دەرمانى دژە دىراۋكى بۇ ماۋەيەكى كورت گەر پىۋىستى كەرد. لەزىر فشارى نەخۇش يان كەسو كارى نەخۇش بۇ ماۋەى زىاتەر ئە پىۋىست بەكار نەھىنرى چۈنكە دەبىتە ھۋى ئالودەبوۋن.

۴- پەيرەمۋى كەردنى ۋاھىنانەكانى خۇ خاۋكەردنەۋە ۋە تىفروسماندن بە خود تاكو

زائىت به سەر ئەو بىراندەدا .

۵- پەيرەموى كوردنى رىنمايىپەكانى چارەسازى دەروونى و پزىشكى دەروونى كە دەدرىت بە تاك ئەكاتى دانىشتنەكانى چارەسەرى دەرونىدا .

۶- بەكارهينانى دەرمانەكان بە برى پىويست و بۆ ماوى ديارىكراو كە ئە لاينەن پزىشكەو دەيارى دەكرىت بەكارهينرىت ، ئە زوربەى حالەتەكاندا ۱۶ - ۲۴ ھەفتەىە گەر پىويستى كورد بۆ ماوىەكى درىژترىش بەكارەهينرىت چونكە نايىتە ھۆى ئالوودەبوون .

۷- گرنگترىن دەرمان كە بەكارەهينرىت دەرمانەكانى دژەخەمۇكى بە تايىەتى ئەو گروپەيان كە تايىە تەندە بە كەمكردنەوى گەپاندنەوى مادەى سىرۇتۇنن بۆ دەمارەخانەكان بەمەش ئاستى سىرۇتۇنن بەرزەبىتەو . نمونەى ئەم گروپەش وەك فلوكستىن و سىرتراپىن و پارۇكستىن و سىتالۇپرام ھتە .
ئايىندەى تاك :

دو ئەسبىنى حالەتەكان ئە ماوى كەمتر ئە سالىدا چاك دەبنەو بە بەكارهينانى دەرمانى پىويست و ئەوانى تر (يەك ئە سى) حالەتەكايان چاك دەبىى بەلام ئاوبەناو نىشانەكايان سەرھەندەداتەو و پىويستيان بە رىنمايى و چارەسەرى درىژ خايەن دەبىت .

ئە ۲۰%-۳۰٪ بە تەواوى چاك دەبنەو .

۴۰%-۵۰٪ چاكبۇنەوئەكى مامناوئەند .

۲۰%-۴۰٪ دەبىتە حالەتىكى درىژخايەن .

ئەو ھۆكارانەى ئايىندەى تاك خراپ دەكەن :

۱- بوونى واسواسى كرداری .

۲- ئە تەمەنىكى كەمەو ئە مندالىەو يان ئە سەرەتايى ھەرزەكارىەو دەست پىنكات .

۳- ماوىەكى زۆر بىخايەنىت .

۴- ھاوشان بىت ئەگەل خەمۇكى .

۵- واسواسىە كرداریەكەى بازارى بىت واتە پەيوەندى ئەبىت بە جۇرى واسواسىە ھكرىەكەو .

۶- بونی وەھم یان بەرزەر خاندانی ئاییدیا.

۷- پەشیوی کەسیتی وەکو کەسیتی واسواسی یان سکیزۆتاییەن.

پەيامەکان بۆ تاک و خیزان:

- ۱- بە هیچ جۆریک پنیویست ناکات بۆ چارەسەری ئەم حالەتە سەردانی کەسانی ناشارمزا بکړیت کە ناوی خۆیان ناوێ مەلا و شیخ چونکە ئەمە کاری ئەوان نیە و زۆریە ی جار لەبری چاک کردنەوه حالەتە کە خراپتری دەکەن بە هۆی ئەو شیوازە نا مەروفا نەییە بە کاری دینن لە چارەسەردا کە نە ئاینی پیروزی ئیسلام و نە زانستی پزشکی و نە یاسای وولات ڕیگە ی بەم کارەیان داوێ.
- ۲- ئەم حالەتە نەنگی نیە و نابێتە هۆی ئە دەستدانی هۆشەندی.
- ۳- ئەم حالەتە چارەسەری هەییە و دەتوانریت لەرێی دەرمان و جەلسە ی دەرونیەوه چارەسەر بکړیت.
- ۴- تاکو زووتر سەردانی پزشکی بکەیت ئەگەری چاکبوون زۆرتر و باشترە.
- ۵- گەر تاکیکی خیزانە کەت ئەم بارە ی هەبوو دەبێت خۆت بە دوور بگری لە توانج ئیدان و قسە ی ناشرین چونکە بەم کارەت بارە کە خراپتر دەکەیت نە ک باشتر ، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر نازەحت بیت .
- ۶- هەول مەدە فشار بخەیتە سەر تاک بۆ زوو چاک بونەوه چونکە ئەوێ ئەو هەستی پێدە کات تۆ ناتوانی بە ئاسانی لێی تێیگەیت هەول بەدە هاورێی بیت ئەک فشاریکی زیاتر.

په شپږمې پاش زهبري دهروني

Post traumatic stress disorder

هه موو برينيك بينراو نيه :

به شيوه يه كي گشتي ده توانين پيناسه ي نهم حالي ته بكه ين به وه ي يه كي كه له
حالي ته كاني دل هراوكي ، برتتیه له شله ژانيكي دهروني يان سوزداري ته شه نه
دهكات پاش توشبووني كه سيك به رووداويكي زهبراي توند كه له ميانه يدا هه ست
به ترسيكي زور دهكات يان رووداويكي هاوشپوه ده بيني كه توش يه كيكي تر ده بيت.

ريژي توشبون :

له ميندا له ۱۰٪-۱۲٪ ده بيت و له نيردا ۵٪-۶٪ ده بيت . هه موو ته مهن
نه گهري توشبووني هه يه به تايبه تي له لاوتيدا .

نيشانه كاني :

۱- دوپاره بونه وه ي وينه ي رووداوه كه .

• گهراندن هوه ي به رده وامي رووداوه كه له شيوه ي شالاودا بو سه ر بير (بير
هیرشهر) و خه يال كه ده بيته هوي گرزي و خه مباري .

• دوپاره بونه وه ي خه ي ناخوشي په يوه نندار به رووداوه كه وه .

• وا رها تار كردن يان هه ستر كردن به وه ي رووداوه كه دوپاره ده بيته وه . (هه ستر
به وه ي له رووداوه كه دا دمزي يان بوني هه لوه سه يان به هه له رافه كردني
شته كاني دهرور بهر به و ناقامي كه رووداوه كه روده داته وه .

• گرزي دهروني كاتييك به رمو رووي شتيك ده بيته وه نه و رووداوي بير ده خاته وه .

• گوربانكاري فسيولوژي كاتييك به رووي شتيك يان ناماژه يه كي دهره كي يان
ناوه كي ده بيته وه كه رووداوه كي دينيته وه ياد .

۲- خويه دوور گرتن يان خولادان : سيان يان زياتر له مانه ي خوارم وه

• هه ولدان بو خو به دوور گرتن له و فكر و هه ست و كفتوگو يانه ي په يوه نديان به
رووداوه كه وه هه يه .

• هه ولدان بو خويه دوور گرتن له و چالاكي وشوين و كه سانه ي رووداوه كه ي

دېننه وه ياد.

• نه توانېنى وېرېځناڼه وهى به شيكى گړنگى رووداوه كه.

• كه مېونه وهى نارمزوو و تواناي به شدارى كردن له چالاكيه كاندا به شيويهه كى بهرچاو.

• هه ستركردن به ناموى و دابران له خه لكى.

• ته سكبونه وهى لايه نى سوزدارى ﴿ ناتوانيت هه ست به خوشه ويستى بكات ﴾.

• هه ستركردن به ته سكبونه وهى خه ونه كانى دواروژ (بى ساوېرى به رامېهر به وهى

بتوانيت زيانى هاوسه رى پيكيڼى ، مندائى بېيت ، ته مهنى ناسايى هه بېيت).

۳- نيشانه كانى به ناگايى : لايه نى كه م دوانى له مانه ي خوارم وهه بېيت

• به زه حمت خه وليكه وتن يان به رد موام بوون له نوستن.

• گړژى و نويه هه لچوون.

• گړقتى هوشپندان.

• زياتدروېى له به ناگابوون.

• زياتدروېى له وه لامدانه وهى جهسته يى.

سهره راي له مانه ده شى تاك هه ندى نيشانه ي ترى هه بېيت و كه شه رمكردن و كه مېونه وهى چالاكى كومه لايه تى و هه ندى ده قتارى نادروست بوزال بوون به سهر حاله ته كه دا و كه په نابردنه بهر جگه ره كيښان و خواردنه وه، گرفت له هوشپندان و بيركردنه وه، هه ستركردن به نازار له زوربه ي به شه كانى له شدا به تاييه تى گهر شويڼيكى له روداوه كه دا زيانى پيگه شت بېيت ، ده شى نيشانه كان هاوشان بن له گه ل هه ندى په شيوى دمرولى تردا و كو دله راوكى ، خه موكى ، ترس ، توفين

بۇ نه وهى يه كيڼك ده ستنيښان بكه ين به وهى حاله تى ته نگرځى پاش زه بېرى دمرولى هه يه ده بېيت نيشانه كانى كومه له ي ﴿ ۱ + ۲ + ۳ ﴾ لايه نى كه م مانگيڼك بخايه نيټ و كارېكات ه سهر تواناي كار كردن و په يوه ندى كومه لايه تى به شيويهه كى ناشكرا.

هه ندى چار نه و رووداوه ده بېيت ته سهره تاي سهره له داني حاله تيكى دمرولى به تاييه تى گهر تاك ناماده باشى تيډا بېيت بۇ نه و حاله ته و هه ندى تويژينه وه

نامازە بەو دەدەن لە ماوی شەش مانگی دواي روداویکی ترسناک یان ناخۆش
نەگەری خەمۆکی بە شەش هیندە و سکیزۆفرینیا بە سێ هیندە زیاددەکات.

جۆرهکان :

- ۱- کورتخایەن : گەر نیشانهکان کەمتر لە سێ مانگی خایاند.
 - ۲- درێژخایەن : گەر نیشانهکان زیاتر لە سێ مانگی خایاند.
 - ۳- دواکەوتوو : گەر سەرەلەدانی نیشانهکان پاش شەش مانگی یان زیاتر بێت.
- کۆن ئەوانەى نەگەرى توشبوونیان هەیه؟
- ۱- هەر کەسێک توندوتیژی بەرامبەر بکڕیت.
 - ۲- قوربانیانی توندوتیژی خێزانی.
 - ۳- ئەوانەى دەستدریژی سێکسیان دەکړتە سەر.
 - ۴- ئەوانەى توشى فراندن دەبن بەرەمورووى دەست درێژى جەستەى یان سێکى دەبنەو.
 - ۵- قوربانیانی روداوى رێوبان ، تەقینەو، ناگرکەوتنەو، کردارى تیرۆرستى.
 - ۶- قوربانیانی رووداوه سروسەتیهکان وەک بۆمەلەرزە «زەمین لەرزە»، لافاو ، بۆرکان.
 - ۷- ئەو سەربازانەى لە جەنگدا بەشداری دەکەن .
 - ۸- ئەوانەى دەستنیشان دەکړن بەووى نەخۆشیهکى مەترسیداریان هەیه یان پیوستیان بە نەشتەرگەریهکى گەوره هەیه .
 - ۹- ئەدەستدانی کەسوکار بەتایبەتى کەسوکارى پلەیهک.
 - ۱۰- ئەدەستدانی مال ودارایی و پیشه.
- مەرج نییه هەر کەسێک یەکیەک یان زیاتر لەم روداوانەى بەسەردا هات یان بێنى دووچارى تەنگرەى پاش زەبرى دەرونى ببێت ، وەك ووتمان مێینه نزیكەى لە ۱۰٪ و نیرینهش نزیكەى لە ۵٪ واتە مى دووهیندەى نێر نەگەرتوشبوونى هەیه بەلام هەندى ھۆکارهەن وادەکەن تاك نەگەرى توشبوونى زیاتر بێت ئەوانه :
- ۱- روداوهکە زۆرتوندو بەهێزبێت.
 - ۲- روداوهکە ماومیهکى زۆر بخایەنێت.

۲- بیشتر تهنگزه یان په شیوی دمونی هه بوییت.

۴- نه بوونی پالپشتی خیزانی یان هاوریی نزیك كه هاوکاری بکات.

۵- نه ندامیکی تری خیزانه که حالتی په شیوی پاش زهبری دمونی هه بییت.

۶- نه ندامیکی تری خیزانه که حالتی خه موی هه بییت.

هه نندی هوکاری تر هه ن وا ده که ن حالت ته که خراپتر بییت

گرنگترینیان :

• گهر رووداوه که کوتوپر وچاومروان نه کراوییت.

• گهر رووداوه که بؤ ماوهیه کی دریژ بهردموام بییت.

• که وتنه ناو روداوه که وهکو گه مارویه ک بییت و نه توانیت لینی رزگار بییت.

• دهستکردی مروؤ بییت و هه پشه بییت له سهر ژیان و ته ندروستی.

• قوربانی زوری لیبکه ویته و مو له نیوانیاندا مندالیشی تیدابییت.

• ببیته هوئی شیواوی جهسته و که منه ندام بوون وهک له دهستدانی دهست ، قاچ ،

چاو....

نایا کامیان کاریگهری زیاتره نهو روداوانه ی دهستکردی مروؤن یان سروشتی؟

به لی وهک ووتمان روداوه کان دوو جوړن کاریگهری نهو روداوانه ی دهستکردی

مروؤن زور زیاتره له روداوه سروشتیه کان به هوئی نهو می روداوه سروشتیه کان تاک

به وه سه بوری و نارامی خوئی دمداته وه که دهسته لاتی نیه و کاری خواوه نده و بهرام بهر

کاری خوا هیچی پیناکری و که متر هه ست به شهرمه زاری دهکات و که متر لومه دهکری

له لایه ن که سانی تره وه نه مه وای لیده کات پالپشتی زیاتر بییت و که سانیکی زور

دلنه وایی بکه ن.

به لام روداوه کانی دهستی مروؤ به هینده ی نهوانه ی دلنه وایی ده که ن هه مان

ژماره یان زیاتر لومه ی ده که ن نه ی نه تده توانی و ابکه ی ؟ گهر وات نه کردایه ؟ نه ی

نه ت توانی هلا نه شت بکه ی ؟ نه م رستانه له بری نهو می برینی ساریژ بکه ی ن

زامه کانی قووتر ده که ن و توشی برینی دووه می ده که ن که کاریگهری دمونی له

برینه کانی روداوه که که متر نیه . سهره پای بیرى توله سه ندنه وه که کاتیکی باش

دەگریت وا ئەتاك دەكات نىستای بە روونی نەبینیت و بىرارهكانى دروست نەبى.

كاميان كاريگەرتره يەك روداو يان چەند روداوينك؟

ئەومى ئاشكەرايە يەك روداوه دەشى بىيتە ھۆي پەشيوي پاش زەبرى دەرونى بەلام چەند روداوينك دەبىتە پەشيوي ئالۆزى پاش زەبرى دەرونى ، زۆربەى حالەتەكانى پەشيوي پاش زەبرى دەرونى لەماوەى كەمتر لە شەش مانگدا چاكەدەبنەوه بەلام ئەوانەى توشى پەشيوي ئالۆزى پاش زەبرى دەرونى دەبن ماوەى چەند سائىكيان دەوى بۆ چاكبۆنەوه.

رێژەى ئەوانەى توشى پەشيوي پاش زەبر دەبن بە پىنى جۆرى روداوهكە :

- بيگومان قوربانيانى روداوه جياجياكان بە ھەمان رێژە توشى پەشيوي پاش زەبرى دەرونى نابن ئەمەى خوارمو ھەندى رێژەى :
- ۱- لە سەدا دووى قوربانيانى ھەر رووداوينك.
 - ۲- لە ۳۰٪ قوربانيانى چەنگى قىتنام.
 - ۳- لە ۶۵٪ قوربانيانى دەستدریژى گەر سىكى نەبىت.
 - ۴- لە ۸۴٪ ئەو ژنانەى لە شىلتەرەكاندا توشى توندوتیژى دەبن.
 - ۵- لە ۶۰٪ ئەوانەى دەفرىنرین.

چارەسەر:

جەلسەى دەرونى: بەيەكێك لەرێگە چارە گرێكەكان دادەنریت بە پەيرەو كردنى رێنمايەكانى چارەسازى دەرونى بركى بەرچاو ئەنەخۆشەكان سوودمەند دەبن.

۱- بەكارھێنانى دەرمان: بەتايبەتى ئەو دەرمانانەى كاريگەريان لەسەر مادەى سىرۇتۆن ھەيە . ھەر ھەروەھا بۆ ماوەيەكى كورت دەتوانن دەرمانەكانى دژدەنەراوكن بەكاربێنن و ئەھەندى حالەتدا پىويستمان بە ھەبى پرۆپرانۆلۆل ، دژەسايكۆسس دەبى. بيگومان بىر و جۆرى دەرمان و ماوەى بەكارھێنانى لە لايەن پزىشكەو دەيارى دەكریت.

ماكەكانى:

گەر چارەسەر نەكړى دەشى تاك توشى خەمۇكى ، خراپ بەكارھێنانى دەرمان و مادەھۆشەكان، بىرى خۆكوژى و نەگەرى خۆكوشتن بى.

چاكبونه وه نایندهیسه کی گشتیه نهك تـاك وتـه را . زوربه یان به تهواوی
چاگده بنه ومو دهشی بریکی که میان حاله ته که یان ببیته دریژخایه ن و پیوستیان به
چاره سه رو چاودیزی دریژخایه ن ببیت.

به شی حدوتهم :
تیکچونی که سیتی

تيكچونى كەسىتى

Personality disorders

زۆرگات گوى بىستى ئەو دەبىن كەسىك كەسىتى بەھىزە و يەككى تر لاوازە، كەسىك زۇر عاتقىيە و يەككى تر دىرەق، يەككىك زۇر كراو يەو يەككى تر زۇر ووشك، ئەمانە و گەلى تاييە تەندى تر كە ئە كەسىتى تاكدا ھەيە.

تېيىنى:

۱- باسكردن ئەم بابەتسە ماناي ئەو ئەيە ھەركەسىكمان دى بىرىك ئەم نىشانانەي ھەبوو واتە تىكچونى كەسىتى ھەيە.

۲- مەرج ئەيە تاك ھەموو تاييە تەندىەكانى جۇرىكى ھەبىت دەشى نىشانەي دوو جۇر كەسىتى يان زىاترى ھەبىت بەبى ئەوئى پىناسەي تىكچونى كەسىتى بەسەردا بەسە پىت.

۳- مەرجە تىكچونى كەسىتى پىنش تەمەنى ۱۸ سالى دەست پىبىكات و تاك ئە كاتى دەست نىشانكردندا دەبى تەمەنى ئە ۱۸ زىاتر پىت.

۴- بۇ دەست نىشانكردنى ھەر جۇرىك دەبى تاك كۆمەلىك نىشانەي ھەبىت ئەم باسەدا بە گونجاوم نەزانى دىارى بكام.

۵- بە شىۋەيەكى گشتى نىكەي ئە ۱۰٪ ي خەلكى جۇرىك ئەم كەسىتتەيان ئە ھەيە، واتە ئە ۹۰٪ ي ھاۋلاتيان ئاسايىن و ھىچ كام ئەم كەسىتتەيان ئەيە.

۶- لەرىنى زانىنى كەسىتتەيە دەتوانىت ھاۋسەرى گونجاۋ بۇ خۇت ھەبىزىرەيت چۈنكە ھەندى جۇر كەسىتى ھەيە ھەرگىز پىكەۋە نايانكرىت بۇيە دەتوانىت خۇت بەدوور بگرىت لىيان بۇ ئەوئى زىانى خۇت و ئەۋىش نەكەيتە دۈزەخ.

۷- ئە رىنى زانىنى كەسىتى تاكەۋە دەتوانىن جۇرى پىشەي گونجاۋى بۇ دىارى بكام چۈنكە ھەندى كەسىتى ئە ھەندى كاردا سەركەۋتوۋە ئە ھەندى كارى تردا ناتوانىت بەرىۋەي بەرىت.

۸- زىان ئەگەل ئەۋانەي تىكچونى كەسىتتەيان ھەيە كارىكى ئاسان ئەيە ئەھەمان كاتدا مەھال ئەيە گەرەتوانن چارەسەرى پىۋىستى بۇ بكامىن و بىرىك لىزانانە

لەگە ئیدا ھەنسوکەوت بکەین.

پۆلینکردنی تیکچونی کەسیتی

تیکچونی کەسیتی پۆلین دەکریت بۆ سێ گروپی سەرەکی :

۱- کۆمەڵەی گومانناوی:

• تیکچونی کەسیتی گومانناوی.

• تیکچونی کەسیتی شیزۆ.

• تیکچونی کەسیتی شیزۆ بچوک.

۲- کۆمەڵەی سۆزداری یان ھەلەشەیی:

• تیکچونی کەسیتی دژەکۆمەڵ.

• تیکچونی کەسیتی ناجیگی.

• تیکچونی کەسیتی ھستیری.

• تیکچونی کەسیتی نیرگزی (تاوسی).

۳- کۆمەڵەی دلەراوکی:

• تیکچونی کەسیتی خۆبەدوورگەر.

• تیکچونی کەسیتی واسواسی.

• تیکچونی کەسیتی وابەستە (پشتبەستوو).

کۆمەڵەی گومانناوی:

۱- تیکچونی کەسیتی گومانناوی

• ئەم کەسانە بەو جیادەکرینەوە بەردەوام گومانیان ئە دەورووبەر ھەیە

تەنانەت کەسە نزیکەکانی خوشیان و بێیارەکانیان ئە سەر ھەندێ بەلگەی

لاواز دەدەن و ھەندێجار بەبێ بەلگە بەلکو بەشیکە ئە وھم .

• ئە رەفتاریاندا زۆر توندن و ئازاری دەورووبەر دەدەن و پەشیمان نین ئەو

کارانە دەیکەن.

• ژمارەیهکی کەم ھاوێیان ھەیە و ناتوانن باوەڕ بە کەس بکەن.

۲- تیکچونی کەسیتی شیزۆ:

• تاكه كانى خامون ئەك كەسىتتە ئارمىزى پەيۋەندى كۆمەلەيتى ناكەن و رىگەشى پىنئادەن.

• ئە رووى سۆزدارىۋە زۆر ساردن.

• بوۋارى چالاكى و ئارمىزىان زۆر سىنوردارە لە چەند ئارمىزىەكى كەم تىپەر ناكات و ھەمىشە لەو ئارمىزىۋانەيە كە بە تەنەيا دەكرىت و پىۋىستى بە ھاۋەل نىە وەكو كۆمپىوتەر، راۋە ماسى ەتد.

• بە پىچەۋانەي كەسىتتى گوماناۋى گوينادات بەو رەخنانەي ئاراستەي دەكرىت.

• زوربەيان بە رەبەنى دەمىننەۋە بەۋى لاۋازى پەيۋەندى كۆمەلەيتى.

۲- تىكچونى كەسىتتى شىزى بچوك يان ھاۋشىزى

• زىاتر ەز بە گۆشەگىرى دەكات و بىروراي نامۇى ھەيە و زۆرەي شتەكان دەداتە پال جادو و جنۇكە .

• رەقتى ھەيە ئە بىر كەردنەۋەدا ، لاۋازى سۆزدارى.

• دەشى گۆى بىستى دەنگىك بىنى يان شتى بىينى كە كەسانى تر نايىينن يان نايىيستن.

گروپى سۆزدارى يان ھەلەشەيى

۴- تىكچونى كەسىتتى دژەكۆمەل

• ئەم تاكانە بەۋە دەناسرىننەۋە كارى ناياسايىن زۆرە بەردەۋام بەرىى دادگاۋ بەندىخانەكانەۋەن.

• وىژدانىان نىە و بەزەبىيان بە قوربانىەكانىاندا نايەتەۋە و زۆرچارلەۋ نازاردانە چىژ ۋەردەگرن.

• كەسىتتى ھەلەپستە و شوۋىن بەرژەۋەندىەكانى خۆى دەكەۋى ئامادەيە لەۋ پىنئادەدا ھەموو بىۋەقايىيەك و ناپاكىيەك بىۋىنى بەرامبەر كەسە نىكەكان و دىسۆزەكانى.

• كەسىتتى درۋىز و ھىلبازە.

• كەسىتتى ھەلەشەيە ئە رەقتارەكانىا و ئە پەيۋەندىە سىكسىەكانىاندا.

۵- تىكچونى كەسىتتى ناجىگىر

- تاك ھەلئاكات بە تەنیا بېت.
- بە خىرايى پەيوەندى كۆمەلەيتى دروست دمكات.
- بە پەلەو ھەلەشەيى بىر ياردان لايەنى كەم ئە دوو بوار ئە مانەى خوارمەو:
- سەرھەردنى پارە بە شىۋەيەكى نا ئاسايى.
- پەيوەندى سىكىسى مەترسىدار.
- بەكارھىنئانى مادەھۆشبەرەكان.
- روداۋى رىي بان.
- زۇرخۇرى بە شىۋەيەكى نا ئاسايى.
- ھەلئەلئەنى خۇكۇرى و زىيان گەياندىن بە خۇد.
- ھەستەردن بە بە تالى و بىزارى.
- واھەست دەكات كەسىكى خراپە.

۶- تىكچونى كەسىتى ھستى

- ھەلئەلئە سەرنەجى دەوربەر پاكىشىت.
- ھەلئەلئە سەنتەرى گەفتوگۇ خۇي بېت ئە نىۋەلەكيدا.
- ئە كاتى باسكردنى بابەتەكان زىادە رموى دەكات كاتى باسكردنى رووداۋىك
- يان ۋەسكەردنى خواردنىك يان نىشانەى نەخۇشەك.
- ھەلئەلئە سەنتەرى كاتى دەوربەرى بۇچونەكانيدا زىادەرموى بكات بەبى بوونى
- بەلگە ۋەلەسەبازى دەكات ئە قەسەكانيدا.
- بە ئاسانى بە بىروباۋەرى دەوربەر كارى تىدەكرىت.
- سۆزىكى بەھىز دەنۋىنى بەرامبەر دەوربەر زۇر بە خىرايى دەگۇرى بۇبارىكى
- تر.

- كەسىكى خۇپەستە.

۷- تىكچونى كەسىتى نىرگىزى (تاۋسى)

- ئەم كەسىتتە ناۋى ئە ئەفسانىەكى يۇنانىيەۋە ھاتوۋە كە لاۋىك زۇر جوان دەبى،
- ئە قەراغ رووبارىك دادەننىشى ھىندە سەرسامە بە جوانىەكەى تا مىردن دەروانىتە
- خۇي.

• زۆر له خۇي رازيه له هه موو بواره كاندا .

• داواي خزمه تگوزاري له دهوروبهر دهكات به لام به خشنده نيه .

• هه وئدمدات سه رنجي دهوروبهر راكيشي به لام گوي ناداته خه لكى .

كۆمه ئه ي دئه راوكي :

۱- تيگچوني كه سيئي خۇيه دوورگهر .

• هه ست به دئه راوكي و چاوهرواني به ردهوام دهكات .

• وا هه ست دهكات له كه ساني تر كه مته .

• زۆر هه سته وهره به رامبهر به ره خنه .

• هه وئ دمدا ت خۇي بپاريزي له رووبه رووبونه وي راسته وخو له گه ئ خه لكيدا .

• ته نها يهك دوو هاوه ئي هه يه ناتوانيست هاوه ئي زۆري هه بيت و له چالاكيه

كۆمه لايه تيه كاندا وابه سته ده بيت به و كه سانه وه له برياري به شداري كردندا .

• خه مخوري كه ساني تره .

۲- تيگچوني كه سيئي واسواسي و رارايي .

• زۆر بايه خ دمدا ت به ريگخستني كه لويه له كان ، كاتيكي زۆر دمفه وتيني

به ريگخستني پوشاك و كتبيخانه و هتد .

• به شوين مساليه تدا ده گهرئ زۆر جار وا دهكات كاركه به نه نجام نه گه يه ئي .

• زۆر به دلسوزانه كاردهكات له مهش ده بيتته هوي زيان گه ياندن به په يوه ندي

كۆمه لايه تي .

• هه موو كاريك خوي پيني هه ئده ستئ چونكه خاوه ن ويژدانيني زيندوو .

• رهق و تونده له كارو له خوي نابوري به رامبهر كه مته رخمه ي .

• كه سيئي ده ست بلاو نيه و له و باوه رمدايه مائي سپي بو رۆزي رهش باشه .

• به زه حمه ت (به گران) له گه ئ بارودوخي تازمدا ده گونجيت .

• زۆر بايه خ دمدا ته وورده كاري باب ته كان و ده ترسي له هه له كردن .

تيپيني :

» ده بيت جياوازي بكه ين له نيو ان تيگچوني كه سيئي واسواسي و په شيوي واسواسي

. نه وه ي يه كه م هه ر له مندا ليه وه هه يه و له ته مه ني هه ژده سالي دا زي اتر

دەچەسپىن و تەك ژيانى خۇي بەسەر دەبات ، ئەكارو پېشەدا دەشى ئە زۆر كەس بە توانا تر و بەرھەم ھىنەرتر بىت بەھۇي دىسۇزى و دابرانى بۇكارەكەي، ئەكاتىكدا ئەھوى پەشىيوى واسواسى ھەيە ئە ماوھىيەكى كورتدا نىشانەكان سەرھەندەن و كاردەكەنە سەرژيانى تەك و پىيويست دەكات دەرمان بەكاربىت بۇچاكبەنەو .

■ ھەردوو ھالەت (تىكچونى كەسىتى واسواسى و پەشىيوى واسواسى) بە ھىچ جۇرى پەيۋەندى بە جنۇكەو ھەيە .

۲- تىكچونى كەسىتى وابەستە (پىشتەستوو)

• ناتوانىت برىارى كارى رۇژانەي بدات بە بى وەرگرتنى نامۇژگارى و رىنمايى .

• بە گران دەتوانىت برىارى دەستپىكردى كارو پرۇژە بدات .

• ھەست بە نانارامى دەكات گەر بە تەنھا بىت .

• ئەھوى بەرامبەر داواي دەكات جىيەجى دەكات گەر برواشى بەو كارە نەبىت .

• گەر پەيۋەندىكەي تەواو بوو بە پەلە دەول دمدات پەيۋەند تر دروست بكات .

• ھەول دمدات ئە زوربەي شۆينەكاندا خەك بناسى تاكو ئەكاتى پىويستدا

داواي يارمەتيان لىبكات بەلام نەك بە شىۋە دروستەكەي بۇ نمونە گەريەكىك

بناسى ئە نەخۇشخانە كاتى كارى ھەبى ئەوى گەر خۇيشى بتوانى كارەكە بكات

و كارىكى زۆر ئاسان بىت ئەوا دەوا دەكات ئەو كەسە كارەكەي بۇ بكات .

سەرپراي ئەو جۇرانەي ئەسەرەو بەسەمان كرد ھەندى جۇرى كەسىتى تر ھەن كە

ئە پۇلئىنەكەي سەرەمەدا ئىن :

۱-كەسىتى سلبى توندوتىزى :

• ھەئناسىت بەكارەكانى .

• گەلەي ئەو دەكات كە دەوربەر لىي تىناگەن و پىزى ناگرن .

• رق و ئىرەي ھەيە بەرامبەر بەوانەي سەرگەوتوو بە توانان ئە كارەكانياندا .

• بەردەوام رەخنە ئە دەستەلات و ھۆمەت دەگرى .

• زوربەي كات ھارپاي دەست ئاكەوى بەردەوام ئە ھەئبەز و دابەزايە ئە نيوان

غىرەت و توندى و پەشىمانى .

نومۇنى ئەم تالكانە زۆرە ئە كۆمەلگەدا ئەو فەرمانبەرەي سەردانى دەكەيت ئە
يەكەك ئە دامەزراومەكانى حكومەتدا بەردەموام خەرىكى پەخنەو قەسەي زە بەلام
كاتەك كارت دەبىي لاي زۆر بە ئاسانى دەلى سەبەينى ومروە ، ئەم كارە ئاكىي بەبى
بوونى هيچ پاساويك دورور نيه ئەو كەسانە ئەم جۆرە كەسيتيە بن.

۲- كەسيتى خەمۇك :

تاك بەوہ جيا دەكریتە بەردەموام ئە حالەتى خەمۇكى و كەمى ھەوہسدايە بەلام
نەمانە ريگر نين ئە ژيانى و زۆر كەيفى بە تىكەل بوون و چالاكى تەنز ئاميز نايەت
و ئۆمەي خۇي دەكات لەمەرشتى سادە و زۆر بەي كات پەشبينە بەرامبەر روداوەكان.

ھۆكارى توشبوون :

تىكچونى كەسيتى وەك سەر جەم حالەتە دەرونيەكانى تر زياتر ئە ھۆكاريك
دەبیتە ھۇي سەرەلەدانى ، گرنگترينيان :

۱- پەرورمەدەكرن : پەرورمەدەكرنى مندان كاريگەرى ئاشكراي ھەيە لەسەر ژيانى
ئاينەدى ، توندوتىژى جەستەيى و سىكسى ، توندوتىژى خيزانسى ، خواردنەوہى
مەي بەريژمەكى زۆر ئە لايەن باوانەو ھاندانى مندان بۆ بەكارھينانى ئەو
مادانە دەش سەرەتايەك بىت بۆ تىكچونى كەسيتى.

۲- گرقتە پەقتارىكەكانى مندان و بوونى ھەندى پەشيوى ئەو قۇناغەدا ئەگەرى
تىكچونى كەسيتى ئە ئاينەدا زياتر دەكەن.

۳- ناتەواويەكانى مېشك : كەمى ئاستى ھەندى ئە وەرگەرەكانى مېشك و كەمى
چالاكى ھەندى ئاوپچەي مېشك و گۆرەنگارى ئە ھىلگارى مېشكدا ئەو كەسانەدا
بەدى دەكریت كە تىكچونى كەسيتيان ھەيە.

تېيىنى :

ئاتوانين ئە رىي پشكىنىنى خوئين يان تيشكە بەردايەوہ كەسيتى تاك ديارى
بەكەين .

ئەو ھۆكارانەي كەسيتى بەرمو خراپى دەبەن :

• بەكارھينانى ئەلكەول و مادە ھۆشبەرەكان.

• نەگونجانەن ئەگەل خيزان و كۆمەل.

• گرتتی دارایی به تاییه تی چاومروانه کراو.

• توشبون به په شیویه دمرونیه کان.

• بوونی نه خوشیه دریڅایه نه کان له سهره تای ته مهنه وه.

چاره سهر

۱- چاره سهری دمرونی:

زیاتر له ریگه یه ک هه یه ټاک ده توانیت سودمهنه بیت لیس له پی گونگرتن و ناخاوتنه وه. بؤ نمونه له ریی چاره سهری دمرونی داینامیکی دمروانیت ته کاریگه ری روداومکانی رابردو له سهر که سیتی ټاک له نیستادا. ریگه ی مه عریفی شیکاری دمروانیت ته نه و دمقتار و په یوه نندیانه ی ټاک که بی سودن و هه ولی گورینیان دمدا ت. چاره سهری مه عریفیش بؤ گورینی بؤ چونه هه له کانی ټاک به کاردی، کومه لگه ی چاره سهری شونیکه ټاک سهردانی دهکات و ده توانیت تییدا بمینیت هه بؤ ماوی چهنه هه قته یه ک تا چهنه مانگیک له ری که سانی شارمزاوه هاوکاری دهکرت بؤ زالبوون به سهر گرته کانییدا و سود و مرگرتن له تاقیکرنه وه ی که سانی ترو ناومندی که بؤ کاروچالاکي که ټاک هه ست به بوونی خوی دهکات و به بی ره خنه گرتنیکي توند هه ول دمدریت گوانکاری له تاکدا بکرت.

۲- چاره سهر به درمان:

• درمانی دژه سایکوسس: بؤ گروپی گومان اوای و تیک چونی که سیتی ناجیگیر به سووده بؤ که مکردنه وه ی نیشانه کانیان.

• درمانی دژه خه موی: گروپی دووم و سینه م تا راده یه کی باش سوود له م درمانانه و مرده گرن.

• درمانی جیگیرکردنی مه زاج و مکیو لیسویم، کاریامازیپن، سویدیوم فالپروید به سووده بؤ گروپی یه که م و هه ندی له تیک چونه کانی گروپه کانی تر.

به رېلاوی تیک چونی که سیتی له نیوان نه خوشیه دمرونیه کاندا له ۳۰٪-۴۰٪ نه وانه ی سهردانی پزیشکه دمرونی دمکه ن و له ۴۰٪-۵۰٪ ی نه وانه ی له نه خوشخانه دمرونیه کاندا ده خه ون تیک چونی که سیتیان هه یه مه رج نیه وه ک هاوکاری یه که می ده ستی شانکردن.

ئەوانەى ۋەكىۋى ھالەتى تىكچونى كەسىتى دەستىشان دەگرىن نىزىكەى لە ۵٪-
۱۵٪ دەبىت. ئەوانەى لە بەندىخانەكان نىزىكەى لە ۲۵٪-۷۵٪ يان تىكچونى
كەسىتپان ھەيە.

تېپىنى :

ئەۋرىزانەى سەرمەۋە تايپەتە بە كۆمەنگە ئەۋرىپەكان بەلام لە كۆمەنگەى
خۇماندا رىژمەكە زۇر زۇر ئەۋە كەمتە.

ئايىندەى تاك

بە پىي تىپەربوونى كات ھەندى لە تىكچونە كەسىتپەكان بەرمە باشبوون دەرون
بەتايپەتى رەقتارى دژەكۆمەل لە گرئى چوارەم و پىنچەمى تەمەندا كەم دەبىتەۋە و
ھەندى لە تىكچونە كەسىتپەكان لە ئايىندەدا دەبنە پەشىۋى دەرونى.

بەشى ھەشتەم :

ئەلجول و مادەھۆشپەرەكان

ئەلگھول و مادە ھۆشبەرەكان

Alcohol and Substance abuse

ئەم بەشەدا ھەول دەدەيىن باس ئە خراپ بەكارھىنان و ئالوودە بوون بە ئەلگھول و مادە ھۆشبەرەكان بگەين، وەك ھەمووان دىزانن ئەم سالانەى دوايدا بە رىژەيەكى بەرچاۋ بەكارھىنانى ئەم مادانە ئە نيوان تاكەكانى كۆمەلدا رولەزىاد بوونە بەتايىبەتى تونىژى لاۋان و ھەرزەكاران و ئەوھش تىيىنى دەكرى ئەم سالانەى دوايدا رەگەزى مېنەش ئەبەر ھۆيەك يان ھۆيەكى تر ھەندى ئەم مادانە بەكاردينى.

بە پى رىكخراۋى تەندروستى جىھانى سالانە :

نزىكەى ۱,۸ مىليۇن ھاۋالاتى بەھۆى كارىگەرى مەى خواردنەۋە دەمرن .

۵۸,۳ مىليۇن «پە نجاۋ ھەشت مىليۇن سى سەد ھەزار» ھالەتى پەككەۋتەيى خۇگونجاندى ژيان روودەدات.

ئەلگھول بەرپرسە ئە ۲۰٪ - ۳۰٪ ھالەتەكانى شىرپە نەجەى سورىنچەك و جگەر و بەريشالبوونى جگەر و خىزان كۆزى و پەركەم و رووداۋى رى و بان.

ئە بەرىتانيا نزىكەى ۹۳٪ ى پىاۋان و ۸۷٪ ى ژنان ئەلگھول دەخۇنەۋە.

چەند پىناسەيەك :

۱- ئالودەبوون : ھەركاتى تاك سىيان يان زىاتر ئەم تايىبە تەندىانە خوارەۋەى ھەبى :

• تاك پىۋىستى بەربرىكى زىاتر بىت ئەو مادەيە تاكو بگاتە ھەمان بار، واتە پىۋىستى بەۋە دەبىت ئەو بەرى دەيخوات زىاترى بكات تاكو ھەمان ھالەتى پىنشوى بۇبىتەۋە كە بەبرىكى كەم بەدەستى ھىناۋە. يان دەتۋانين بلىين كەمبەنەۋەى كارىگەرى مادەكە گەر ھەمان بې بەكاربەيىنىت.

• نىشانەكانى ليكرتەۋە : ھەركاتى تاك ھەول بەدات مادەكە نەخوات يان ئەو بەرى دەيخوات كەمى بكاتەۋە (ئەبەر ھەروەيەك دەست نەكەۋتن، نەخۇشى ، نەبۋنى پارە بۇكرين.....) ھەندى نىشانەى جەستەيى و دەرونى ئە تاكدا بەدەردەكەۋن كە نارەھەتى دەكەن بۇيە جارىكى تر بەكاردينىتەۋە تاكو ئەو نىشانانە خۇى رىزگار بكات.

• به کارهينانی ماده که (مژده که) به بریکی زیاتر و بو ماوه یه کی درنژتر له ووی پلانی بو دانوه له سهره تادا.

• چه زو هه ولی سهرنه که وتوو بو وازهینان، تاک چهند جارنیک په یمان به هوی و دمووری دمدات که وازیینیست به لام پاش ماوه یه کی کهم دهگهرینه وه سهر به کارهینان به هوی دمرکه وتنی نیشانه کانی لیگرتنه وه یان به هوی گه رانه وه بو هه مان ناوه ند «هاورینی خراپ یان کارکردن له و شوینانه ی له و مادانه ی به ناسانی تیدا دهست دهکویت».

• به سهربردنی کاتیکی زور بو به دهست هینانی له و مژدانه یان به کارهینانی یان پیویستی به کاتیکی درنژ ده بیست بو هوشهاتنه وه و گه راندنه وه بو باری پیش به کارهینان.

• پشتگوی خستنی گه لی چالاکي کومه لایه تی گرنګ یان گوی نه دان به کار و پیشه به هوی به کارهینانی نه م مژدانه وه.

• به ردموام بوون له به کارهینانی نه م مادانه سهرمپای له ووی دزمانی نه م مادانه زیانی جهسته یی و دمرونی هه یه یان باری جهسته یی و دمرونی خراپ تر دهکات.

۲- خراپ به کارهینانی مژد: ده بی بزانی جیاوازیه کی گه وره هه یه له نیوان خراپ به کارهینان و نالوده بوون هه موو که سین که نالوده بووی نه وه تاکیکه نه و مادانه ی خراپ به کارهیناوه به لام هه ر تاکیک نه و مادانه ی خراپ به کارهینا مه رج نیه نالوده بووی.

به پنی مانوه لی دهستی شانکردن و پوئین کردنی په شیویه دهرونی هکان هه ر که سین یه کیک یان زیاتر له مانه ی خوارموه ی هه بیست به تاکیک داده نریت که خراپ به کارهینه ری مژده:

• دووباره به کارهینانه ووی مژد له شوینی مه تر سیداردا وه کو کاتی لیغورینی نوتومویل.

• دووباره بونه ووی کیشه یی یاسایی به هوی به کارهینانی نه م مژدانه وه.
• به ردموام بوون له به کارهینانی نه م مژدانه سهرمپای گرقتی کومه لایه تی و په یوه ندی که سیستی به هوی نه م مژدانه وه.
• جیبه جی نه کردنی نه و په یمانه گرنگانه ی که دهیدات.

۳- پشتبه ستنی هسیوئوژی: مانوه لی دهستی شانکردن و پوئین کردنی په شیویه دهرونی هکان پیناسه ی دهکات به بوونی راهاتن یان بوونی نیشانه کانی

.

پۇلىن كىردى مژادەكان

Classification of substances

بە پىلى مانوۋى دەستىي شانكىردن و پۇلىن كىردى پەشپىۋىيە دەرونىيەكان ئەو مژادانى دەپىتە ھۆى ئالودەبوون يان خىراپ بەكار دەپىنرىت پۇلىن دەكات بۇ ۱۳

گىرۇپ يان كۆمەلە :

- ۱- ئەلكھول.
- ۲- ئەمفىتامىن.
- ۳- كافايىن.
- ۴- كانابىز.
- ۵- كوكايىن.
- ۶- ھالۇجىنەكان.
- ۷- ھەمژمەكان.
- ۸- نىكوتىن.
- ۹- ئۇپىيەيدەكان.
- ۱۰- فىنساىكىلىدىن.
- ۱۱- دژمەلەراۋكىكان و ھىۋىركەرموۋەكان.
- ۱۲- فرەمژادەكان.
- ۱۳- ئەۋانى تر (دىجىتال ، ئەمىل ناپىترەپىت).

ئەلکھول (Alcohol)

ئەلکھول يەككىكە ئەو ماددەنى ئەسەرلەنسىرى جىھاندا بەكار دەھىنرى سەرەپى ئەوئى ھەمەووان كۆكن ئەمەرزىانەكانى ئەسەرەجەم بوارەكانى ژياندا ، سەبارەت بە تەندروسىتى تاك (ئەھەردوو لەرووى جەستەيى و دەرۋونىيەو) و كارىگەرى خراپى ئەسەر ژيانى تاك ئەرووى كۆمەلەيەتى و خىزانى و كارىگەرى ئابۋورى و ئايىنى.... ھتە.

جۈرەكانى ئالۋودە بوون :

بە پى جىلېنك (پىنچ جۇر ئالۋودە بوون ھەيە) :

۱- جۇرى ئەلە : تاك ئەم بارەدا تەنھا پىشت بەستنى دەرۋونى ھەيە واتە بۇيە دەخواتەو تەكو ھەست بەشادمانى بىكات و بىك خۇپارىزى ئە كىشەي رۇژانە.

۲- جۇرى بىتە : ئەم بارەدا زىانە لايەلەيەكان دەرەكەون سەرەپى ئەوئى ھىشتا پىشت بەستنى لاشەيى رووى نەداو.

۳- جۇرى گامە : ئەم بارەدا تاك ھەلەستى بەخواردنەوئى مەشروپى خەست (رىژەيەكى زۇر ئەلکھولى تىندايە) ئەمەويەكى كەمەدا تەكو مەست دەپى. ئەم جۈرە زىاتەر ئە بەرىتانىا و ئىرلەندەدا ھەيە.

۴- جۇرى دەلتە : ئەم بارەدا تاك بىكىكى زۇر ناخواتەو بەلكو بەشەيەيەكى بەردەوام دەخواتەو بە جۇرى بەردەوام بىك ئەلکھول ئەخوئىندا ھەپى. ئەم جۈرە زىاتەر ئەو وولاتانەدا ھەيە كە واين بەكار دەھىنن وەكو ھەرەنسا .

۵- ئىپسۇن : تاك ئەم بارەدا ھەزىكى ئەپساوى ھەيە بۇ خواردنەو و دووبارەكردنەوئى خواردنەو ئەنئوان ئەو ماوانەدا ئاسايە (ھاسەنگە) ھەندى وى بۇدەچن پەيۋەندى ھەپى بە ئەخۇشى واسواسى (ەمەلەيەو) يەو.

ھەندى پۇلېن كىرنىكى تىرىش ھەيە بۇ خواردنەو ئەوئىش بۇرۋەمەكان دەكات

۱- سەرەتایی : كە بەبى ھۆيەكى ديار دەخۇنەوھ وەكو خواردنەوھى كۆمەلایەتى ، زیاتر لەو تاكانەدا ھەيە كە لە سەرەتایی تەمەندا دەست دەكەن بە خواردنەوھ .

۲- دوومەى (لاوەكى) : نەوانەن بەھۇى بوونى ھۆكارىكى ترموھ دەخۇنەوھ وەكو بوونى نەخۆشى .

ھۆكارى ئالوودەبوون :

بىنگومان گەنىك ھۆكار ھەيە بۇ ئالوودەبوون دەشى تاك يەكێك يان زیاترى لەو ھۆكارانە ھەبیت ،

گرنگترین ھۆكارەكان بریتین ئە

۱- بۆماوھ : بەوھى دووانەى يەك ھێلكە ئەگەرى بەكارھێنانیان زیاترە لە دووانەى دوو ھێلكە .

۲- دەوربەر : لەرى باوانەوھ وەكو لاسایی كردنەوھ ، مندان ھەزەمەكات لاسایی گەورە بكاتەوھ بۆيە كاتیك يەكێك لە باوان بەبەرچاوى مندانەكەيەوھ دەخواتەوھ ئەمە وادەكات مندان ژیاتر ئارەزووى ئەم كارە بكات و بەدزی نەوانەوھ بەكارى بەيینی گەر بۇ تاقىكردنەوھش بێت . بەلام ھەندى جار باوان (زیاتر باوك) بەبەرچاوى مندانەكەيەوھ دەخواتەوھ و تەنھا بەوھوھ ناوەستى بەلكو ھەول دەمات تۆزىك بكات بەدەمى مندانەكەدا و ھەندى جار تاكو ناستى مەستى دەماتى تاكو مندانەكەى بەمەستى بېيىنى بەو دیمەنە برێك پێكەنى ، ئەكاتىكدا ئەو دیمەنە جىنى گریانە ئەك پێكەن گەر شتىك شایەنى پێكەن بێت لەو دیمەنەدا عەقلى ئەو باوكەيە ئەك شتىكى تر . وەنەبى رۆلى سلبیانەى باوان ئەو ناستەدا بوەستى بەلكو ئەتەمەنىكى دواتر (ھەرزەكارى) دا باوك زۆر جار مندانەكەى خۆى دەكاتە ھاودەمى خواردنەوھى يان لە بۆنە كۆمەلایەتییەكاندا داوا لە كورەكەى دەكات بخواتەوھ تاكو ناستى بەرزى كۆمەلایەتى خۆى پاگرى و پىنى نەلین تۆ تاكيكى دواكەوتويت و ئەم پلە كۆمەلایەتییەدا جیت نایبەتەوھ !!!

جگە لەباوان براى گەورە و ھاوھلى خراپ و خەزم و كەسوکار واتە بوونى پێشەنگىكى خراپ كە ھاندەربىت بۇ ئەم كارە .

۳- راگەیاندىن : يەكێكى تر لە ھۆكارە گرنگەكان كە رۆلى سلبى و قەرزموونى ھەيە

رۆنى پاڭەياندىنە لەرنى كلىپى گۆرنى و زنجىرى دۇلازگراو و فلىم و زنجىرى
خۇمالى بەھۇى بوونى كەسانى ناشارماو نابەرپرس و ساويلكە و فەرىكە
رۇشنىرموۋە كە بەرنامەكانيان بوۋادەمىزىژن ، پاڭەياندىنى كوردىش گەر لە
لوتكەى دواكەوتنىدا نەبىت لەو بارەيەوۋە لە رىزى پىشەوۋى ئەو
پاڭەياندىنانەيە كە زىيانى گەورەى لە ھەرزەكار و لاوانى ئەم وولاتە داوۋە.
بىرمان نەجى ھەندىچار ەقلىيەتى تەسكى حىزب وى كىردوۋە ئەو فەرىكە
رۇشنىرمانە ھاندەمىزىن بوۋ خوارەنەوۋە.

۴- جوړى پيشه كاريگهري ناشكراي ههيه لهسەر فيزبووني تاك بوۋ خوارەنەوۋە بۆيە
نەوانەى لە بارەكاندا كار نەكەن نەگەرى بەكارهيناننى ئەلەكحوليان زياتره
ومك ئە كەسانى تر.

۵- ئاستى ئابوورى كاريگهري ههيه نەك تەنھا لەسەر فيزبوون بەلكو لەسەر
جوړى ئەو مەشروپەى بەكارى دىنىت، تاكى خاومەن سەرمايە مەى گران بەھا
دەكرى و تاكى ھەژار و لات ھەراج كراوەكان.

زىيانەكانى خوارەنەوۋە:

گومانى تىدا نىيە خوارەنەوۋە گەلىك زىيانى ھەيە بەرادەيەك دەتوانى ئەك كتيبيك بەلكو چەند

كتيبيك لەمەز زىيانەكانى بنوسرى لىرمەدا بريك ئەو زىيانانە ئازمار دەكەين:

۱- زىيانى لاشەي:

- نەگەرى تووش بوونى بە نەخۇشەيەكانى جگەر (۱۰ ھىندەى) كەسانى ترە.
- كۆنەندامى دەمار: رەنگە بىيە ھۇى پەركەم ، پوكانەوۋە مىشكۆكە و لاواى
چىوۋەدەمارەكان و تىك چوونى ھاوسەنگى و نەگەرى زياترى برىندار بوونى سەر
بەھۇى بەركەوتنەوۋە يان كەوتنەوۋەخوارەوۋە يان كەوتن بە زەویدا.
- كۆنەندامى سۇپان: بەرزبوونەوۋە فىشارى خوين و ئاوسانى ماسولكەكانى
ديوارى دل و تىكچونى لىدانى دل و خوين بەربونى مىشك (جەنتەى مىشك).
- كۆنەندامى ھەناسە: نەخۇشى سىل و ھەوكردى بۆرەكانى ھەواو بەھۇى
دابەزىنى بەرگرى و جوړى خوارەن و خۇپشت گوى خستن.
- كۆنەندامى ھەرس: رۇشانەن و برىنى گەدە و دوانزەگىرى، ھەوكردى
پەنكرىاس(ئەلەكحول بە يەكەك ئە ھۆكارە سەرەكەيەكان دادەنرەيت) ، سىچونى
درىزخايەن، بونى پىسايى چەوراوى.
- شىر پەنجەى دەم و زمان و گەروو و سورىنچەك و جگەر ئە مەى خۇراندا زۆر

زیاتره وەك ئە مەى نە خۆر.

• كەم خوینی و كەمى فیتامینهكان بەتایبەتى فیتامینی بى ۱ وى ۶.

• كاریگەرى ئەسەر توانای سینكى

○ تاكى مەى خۆر توانا و نارمژووى سىكى كەمترە ئە تاكى ئاسایی (۵۰٪).

○ ژمارەى سپىرمەكانى كەمترە و گۆنەكانى دەپۆكینهو.

○ مەمكەكانى گەورەتر دەيیت.

○ توانای رەپىوونى نامىنى' یان ناتوانى' ئەو بارەدا بىمىنىتەو دەبى

پىووست (۵۰٪).

○ نارەجەتى ئە ھاويشتندا یان توشى حالەتى درەنگ ھاويشتن دەبى.

○ توندوتیژى سینكى زیاتره.

○ حالەتى نەزۆكى زیاتره.

○ ئەلكحول دەيیتە ھۆى كەم بوونەو ھۆى ئاستى ھۆرمۆنى تىستۆستىرون.

• مردن: ئەوانەى برىكى كەم دەخۆنەو ئە ناوەندى تەمەندا دوو ھىندەى

كەسانى ترە، ئە مینەدا لەو ھەش زیاتره وەك ئە ھاوشانە مەى نەخۆرەكانیان .

ئەوانەى برىكى مام ناوەند دەخۆنەو رىژمى مردن سى ھىندەى . ئەوانەى زۆر

دەخۆنەو ۴،۵ ھىندەى كەسانى ترە كە ناخۆنەو . بۆ نمونە ئە بەرىتانيا

سالانە نزىكە (۲۲۰۰۰) حالەتى مردنسى پىش وەخت تۆمار دەكرىت بەھۆى

ئەلكحولەو بەھۆى نەخۆشەىيەكانى كۆنەندامى سوپان و جگەر و رووداوى رىو

بان و شیرپرنجە.

• كاریگەرى ئەسەر كۆرپە ئە دەيیتە ھۆى سەرھەلدانى نیشانەىەكى تايبەت كە

پىسى دەوترى نیشانەى مندالى ئەلكحولى ئەم بارەدا مندا ئەكە سەرى بچوكە و

دەم وچاوى ناتەواويىەكى ناشكرای ھەىە و ئاستى زىرەكى كەمترە ئە مندالى

ئاسایی و كىشى كەمە و بالای كۆرتە .

بەم دووايىە بۆجۆنىك ھەىە ئە نیوان زانایاندا كە زیاتر ئە سەرچاومەىكى

پزىشكى نامازەى پىندەكات ئەویش برىتیىە لەو ھۆى ئەوانەى برى كەمترە (۲۰ یدەكە

ئەلكحول) دەخۆنەو ئە ھەفتەىەكدا ئەگەرى مردنیان بەنەخۆشى دل كەمترە

ئەوانەى ناخۆنەو بەلام لیڤرە گەلى كىشەى گەورە دیتە بەردەممان ئەوانە :

یەكەم : زمانەت چىیە ئەو برە زیاتر ناخۆینەو واتە چۆن دنیابىن تووشى

دووم : زەمانەت چىيە كە قىزى بەكارھىننەن مژادى تىر نايىن .

سېھەم : ئەو بىرە ماناي ئەو نىيە كە زىيانى تىر نىيە .

چوارەم : ھەندى زىيانى ئەل كەھول ھەيە بە بىرىكى زۇر لەو كە مەتر دەردە كە وىت .
 ۋەكەو خالەتى ژەھىراوى بوون بە ئەل كەھول (خواردنەھومى نە خوشىيانە)
 (pathological drunkenness — idiosyncratic alcohol intoxication).
 ھىندە نىيە بگاتە ئاستى ژەھىراوى بوون ، توشى ۋەھەم دەبى و خالەتى ھەئەسەي
 دەبى واتە بىستىنى يان بىنىنى ھەندى دەنگ و دىمەن كە بوونى نىيە دەقتارى
 شەرەنگىزانەي دەبى كە ئەگەن ھەئەسەكەوتى پىنشەنەي تاكدا ناگونجى واتە
 بەتەواوى كەسىكى ترە ئەو كاتەدا دەشى زىيان بە خۇي يان كەسانى تر بگەيەنەت ئە
 ژىر كارىگەرى ئەو ۋەھەم و ھەئەسەندى كە ھەيەتى .

پىنجەم : ئە رووى ئاينىيە ۋە ھەموو بىرىكى ئەل كەھول كەم بىت يان زۇر ھەرامە .

۲- زىيانە دەرونىيە كانى خواردنەھە :

- گۇرەن ئە كەسىتتى دا ، وورەدە وورەدە دابىرانى ئە كۇمەل و لاوازىبوونى
 پەيۋەندىيەكانى .
- پەيۋەندى ئەل كەھول بە تەنگىزەكانى مەزاجەۋە بىرىك ئالۇزە چۈنكە ھەندىچار
 تاك تاكو زال بىت بەسەر خەمۇكىدا بىرىكى زىاتى مەي دەخواتەۋە بەلام
 خواردنەھومى مەي بەرىژەيەكى زۇر دەبىتە ھۇي خەمۇكى ، ئەم پەيۋەندىيە
 بەئاشكرا دىيارە ئەوانەي ئە نەخۇشخانەكان داخەل دەكرىن كە دەگاتە نىزىكەي
 ئە سەدا (۴۲٪) ئە نىرىنەدا بەلام ئەم پەيۋەندىيە كە مەتر روونە ئە دەرومى
 نەخۇشخانە واتە ئە واقىيى كۇمەلگەدا ، پاش مانەھومى ئە نەخۇشخانە بو
 ماۋەي (۴۵ھەقتە) ئەم بارە كەم دەكات بۇ نىزىكەي (۵٪) .
- خۇكۇشتن ئە كەسانى مەي خۇردا شەش ھىندەي كەسانى ترە و ئەوانەي ئە
 نەخۇشخانە داخەل دەكرىن بو چارەسەرى كىشەكانى مەي خواردنەھە ئە ۸٪ يان
 خۇيان دەكوژن ئە ماۋەي چەند سالى ئاينەدەي پاش داخەل بوون . گەلىك ھۇكار
 ھەن ئەگەرى خۇكۇشتن زىاد دەكەن ئەوانە :
- بەردەوام بوون ئەسەر خواردنەھە .

○ بوونی حاله تی خه مۆکی.

○ نه خوشی تر، به تاییه تی درێژ خایه نه کان.

○ بیکاری.

○ لاوازی پاپیشتی کۆمه لایه تی.

• واهییه به تاییه تی له جوړی واهییه ی خیانته که تاک واهه ست دهکات هاوسه رهکه ی خیانته تی لیدهکات رهنگه هوی نه مهش بگه ریته وه بو نه وه ی خواردنه وه به پێچه وانه ی نه و بۆچوونه ی ههیه گوایه ده بیته هوی به هیزکردنی لایه نی سیکسی هه موو راستییه کان پێچه وانه ی نه مه ده لێن بۆیه تاک ناتوانیت کاری سیکسی وه کو جاران به نه نجام بگه یه نیت. بۆیه ناچار ده بیته په نا ده باته بهر میکانیزمه کانی بهرگری و بانگه شه ی نه وه دهکات که هاوسه رهکه ی خیانته تی لیکردوه.

• هالوسینه یشن: له کاتی هۆشهنگی ته وادا و تاک به مه زۆر نیگه ران ده بیته و رهنگه گوێ رایه لی فه رمانه کانی بیته که له لایه ن نه و دهنگانه وه پینی دهوتریت.

۳- زیانه کانی خواردنه وه له سه ر په یوه ندی خیزانی: تاک هه موو بایه خیکی بریتی ده بیته له چوونیتی په یدا کردنی مه ی بریکی زۆر له داها تی خوی بو نه و مه به سه ته سه رف دهکات و نه مهش زۆر جار کار دهکاته سه رباری ئابووری خیزان و وادهکات نه ندامانی خیزان هه لی بژێوی ژیا نیان بدن له سه رچاوه ی ترمه وه که دهشی نادرست بیته.

تاک نامادهیه له و پێناوه دا درو یا دزی بکات تاکو بری پێویستی له مه ی ده ست بگه ویت، شه وان درهنگ دیته وه، ده بیته میوانی بار و یانه کان و هاوه ئسه کانی زۆربه ی هاوشیوه ی خویین و بایه خ دانی به کێشه کانی خیزان که مه ده بیته وه و له جیهانیکی تاییه ت به خوی دهری و په یوه ندی له گه ن نه ندامانی خیزان که مه ده بیته وه و که مترین ماوه له گه ن نه وانه دا به سه رده بات و زۆر جار به ره به سستیگ دروست ده بیته له نیوان نه و و نه ندامانی تری خیزاندا که وادهکات متمانه ی پێنه که ن و هاوه شه ی نه که ن له کێشه کانی خویان.

دهشی به هوی نه مه وه نه ندامانی تری خیزان فیتری هه مان په هتار ببن و نه م خوی هاندهریان بیته و بو نه وه ی کهش و هه وای تاییه تی هه بی ودا وای هه ندی شتی نه شیاویان لیبکات وه کو بینینی روژی نه و سۆزانیانه ی که به ناوی هونه رمه وه

سەمادەكەن و ھونەرى سەماکردىش دەشيئوتىن و ئەمىش رۇلى پىساۋە چوار پىنكە دەبىنى كە بەدمورى سەماكەردا دەسورىتەۋە، ناۋبە ناۋ سەماكەر سواری دەبى ۱۱۱

ئەمە سەرەپاي ئەۋەى لەروۋى سىكسىيەۋە لاۋاز دەبىت و ناتوانى بەشيۋەى جاران بە ھەمان چالاكى پەيوەندى لەگەن خىزانەكەيدا ھەبى و تۈۋشى ۋاھىمەى خىيانەت دەبى و رەنگە بگاتە ناستى ئەۋەى خىزانەكەى تەلاق بەدات يان بىكوژىت و ھەندى جار مندا ئەكانى و خۇيشى دەكوژىت.

رئىژى تالاق دان لەنيوان مەى خۇراندا زىاترە ۋەك لە خىزانەكانى تر ، ھەرۋەھا خىزانى ئەۋ پىاۋانەى دەخۇنەۋە زىاتر نەگەرى تۈشبوونيان ھەيە بە دلەراۋكى و خەمۇكى و دابرانى كۆمەلەيتى.

پەيوەندى سىكسى نادروست لەگەن تابۇدا ۋاتە لەگەن كەسانى پلەيەك و ئەۋانەى ناشى كارى سىكسىيان لەگەن بكرىت لە نيوان مەى خۇراندا زۇر زىاترە ۋەك لە كەسانى تر و چىرۇكى دەست درىژى كەرنە سەر خوشك و دايك و خىزانى باوك لە نيوان مەى خۇراندا شتىكى نامۇ نىيە .

كارىگەرى خواردنەۋە بە پى ئەۋ بەرى تەك دەيخواتەۋە دەگورىت بەم جۈرەى خوارەۋە :

كارىگەرى كەم لەسەر بارى كۆمەلەيتى و تەندروستى	نېر بېرى كەمتر لە ۲۰ يەكە / ھەفتە مى كەمتر لە ۱۴ يەكە / ھەفتە
كارىگەرى مام ناۋەندى لەسەر بارى كۆمەلەيتى و تەندروستى	نېر بېرى ۲۱-۵۰ يەكە / ھەفتە يەكدا مىيىنە بېرى ۱۵-۲۵ يەكە / ھەفتە يەكدا
كارىگەرى زۇر لەسەر بارى كۆمەلەيتى و تەندروستى	نېر بېرى زىاتر لە ۵۰ يەكە / ھەفتە مى بېرى زىاتر لە ۲۵ يەكە / ھەفتە

مەبەستمان لە يەكە چىيە ؟

نزيكەى ۸ گرام ئەلكحول يەكسانە بە يەك يەكە ئەم غىشتەيەى خوارەۋەدا رىژى سەدى ئەلكحول لە ھەندى جۇرى مەشرويدا روون كراۋەتەۋە لەگەن ئەۋەى ھەريەكەيان چەند يەكەيان تىدايە :

جۆرى مەشروب	رېژىمى سەدى ئەلگىمۇل	يەكە
بېرە	۲٪	۲ يەكە / پاينت
بېرمى خەست	۵,۵٪	۴ يەكە / پاينت
سېدار	۴٪	۳ يەكە / پاينت
واين	۸-۱۰٪	۷ يەكە / بوتلىك
شېرى ، پۇرت ، قىرمۇس	۱۳-۱۶٪	۱۵ يەكە / بوتلىك
ويسكى ، جن ، فۇدگا ، برانتى	۲۲٪	۲۰ يەكە / بوتلىك

كىشەي پىۋان :

ئەسلى (۱۹۹۰) ئە ۋولاتە يەكگرتوۋەكانى ئەمەرىكا (۴۴۵۲۹ كەس) بە رووداۋى رىۋان مردوون كەلە (۴۱٪) يان پەيوەندى بە خواردەنەۋە ھەبوۋە.

ئەۋانەي مەي خۇرن پېش كەسانى تر دەمرن بەھۇي :

۱- توندوتىڭزى ئە توڭزىنەۋەيەكدا ئە ئەمەرىكا نامازە بەۋە دەمات ۲۴٪ مردن دەگەرئەۋە بۇ توندوتىڭزى.

۲- خۇكۇشتن ئە مەي خۇراندا شەش ھىندەي مەي نە خۇرانە.

۳- رووداۋى رىۋان.

۴- ھەۋكردنى جگەر ۋە پەنكرىاس ۋ سىيەكان

۵- نە خۇشپىيەكانى كۈنەندامى سوپان ۋەكو بەرزى فشارى خوين ۋجەلتە.

۶- بەدخۇراكى كەمى فېتامىيەنەكان بەتاييەتى كۈمەلەي فېتامىن بى.

۷- پەركەم كەلەنە نەجامدا زۇرتىر توۋشى بەركەۋتن دەيىت .

۸- ژەھراۋى بوون بەھۇي خواردەنەۋەي بىرىكى زۇر مەي.

هەلسەنگاندن

زیاتر لە پیۆمۆریك هەیه بۆ هەلسەنگاندنی باری تاکیکی مە ی خۆر بەلام زۆر
گرتگە دەبی زانیاری تەواو لە تەك وەرگیرێ سەبارەت بە :

- لە کەیهوه دەخواتهوه ؟
- چى دەخواتهوه ؟ ﴿ واتە چ جۆره مەیهك بەکار دێنی بیرە ، ویسكى ، ﴾
چەند دەخواتهوه ؟
- لە کوی دەخواتهوه ؟ (لە ماڵهوه یان لە بارهكان)
- لە گەل کێدا دەخواتهوه ؟ (بە تەنیا یان لە گەل هاوهلەکاندا) ؟
- لە خێزانه کە یاندا کەسى تر هەیه بخواتهوه ؟
- هیچ گرتى خێزانى توشبووه بە هۆى خواردنه و موه ؟
- هیچ گرتى یان نەخۆشى جەستەیی هەیه بە هۆى خواردنه و موه ؟
- هیچ پەشیوى دەرۆنى توشهاتوو بە هۆى خواردنه و موه ؟
- هیچ گرتى یاسایى توشهاتوو بە هۆى خواردنه و موه ؟
- پێشتر هیچ هەولێ وازهینانى داوه کە سەر نهکەوتوو بێت ؟
- هۆى چى بوو کە هەولێ یان هەولەکانى پێشوى سەرکەوتوو نەبوون ؟
- باری دارایی و سەرچاوهی دارایی چیه ؟
- بە نیازه وازیهینیت یان نه ؟
- هۆکارى وازیهینان چیه ؟ (گرتى کۆمهلایهتى ، ئابوورى ، نەخۆشى جەستەیی
یان دەرۆنى ، گەراندهوه بۆ ئایین.....) .

• هەروها پیۆمۆرى کە ییج (CAGE) هەیه ، هەر تاکیکی مە ی خۆر دووان یان
زیاتری لە راپرسیه هەبێت ئەوه خواردنه و مەکی ئاماژە بە خشه بەهوى دەشی
جینی مەترسی بێت .

- ۱- هیچ کات هەستت کردووه کە پیۆیسته واز لە خواردنهوه بیهیت .
- ۲- هیچ کاتى یەکیك هەبووه بیزارى کردبیت بە رەخنەگرتن لەوى کە دەخۆیتەوه .
- ۳- هیچ کات لۆمەى خۆت کردووه سەبارەت بەوى دەخۆیتەوه .
- ۴- هیچ کات هەبووه بەیانیان لە گەل چاوهلێناندا بخۆیتەوه .

ناشان کە ییج دوو پرسى یارى تریشى زیاد کرد بۆ ئەوانەى دوو وهلامى بەلێیان

هەبێ ئەو چوارەى سەر موه :

- ۱- زۆرترین برى ئەلکحول چەنده کە ئە رۆژیکدا بەکار ت هیناوه ؟

۲- زۆرتىن برى ئەلگۈل چەندە كەلە ھەقتەيەكدا بە كارت ھىناوہ؟

ئايىندەى تاك:

ئەوانەى ئە سەرەتاي دەست پىكىردندان دەتوانن وازىھىنن و ئەگەرئىنەو سەرنەم كارە و ئايىندەيان

باشە ، بەلام ئەو تاكەى ئەم سىفەتەنەى خوارمەوى ھەبى ئايىندەى گەش نىيە :

۱- ئەوانەى تىكچوونى كەسىتتەيان ھەيە بەتاييەتى كەسىتتى دژە كۆمەن.

۲- ئەوانەى ئەرووى كۆمەلەيەتتەيەو دابراون و بەتەنەيا دەرژىن.

۳- ئەوانەى سزادراون بەبەندىكردن بەتاوانى خواردنەو.

۴- ئەوانەى بىكارن.

۵- ئەوانەى تەووشى نەخۇشى ھاتەون بەھۇى ئەلگۈلەو ۋەكۈنەخۇشى جگەر و

ھەكردنى پەنكرىاس وسىيەكان .

چارەسەر

گرنگىزىن خال ئە چارەسەردا برىتتەيە ئەمەى تاك نىيازى وازىھىنانى ھەبى واتە باومەنكى تەواوى

ھەبى بەوازىھىنان دەنا ھەولەكان بەفەرۇ دەچن و تاك پاش ماوئەيەك دەگەرئەتەو سەر خواردنەو ، بۇيە

زۇر گرنگە ئەسەرەتادا كاتى پىنويست تەرخان بگەين بۇگوى گرتن ئە تاك ۋەدەن قەناعەتى تەواو

بكات بە وازىھىنان و زىانەكانى خواردنەمەى بۇباس بگەين بە تەواوى گوى بگرين ئەمەى كە دەيزانىت و

پاستىيە شارەمەكانى تىرى بۇروون بگەينەو ۋەگەر بۇچوونى ھەلەى ھەبوو بۇچوونەكانى بۇ راست

بگەينەو.

چارەسەر دەبىت ئەسەر چەند تەمەريەك بىت،

۱- كۆمەلەيتى: ۋەك وووتەمان خىزان و دەمورەبەر كارىگەرى كەورەى ھەيە ئەسەر

تاك بۇيە ئە چارەسەرىشدا ھەمان رۇلى گرنگىيان ھەيە دەبىت خىزان پالپىشت و

ھاندەر بىت بۇ وازىھىنان ئەم خوۋە خراپە.

ھەولەدان بۇگۈرىنى جۈرى پىشە بەتاييەتى گەر ئە بارەكاندا كارى دەكرد. خۇ

گەر بىكار بوو پەيداكردى كار ھەنگاۋىكى گرنگە ئە چارەسەردا ۋەھولەدان بۇزال

بووون بەسەرەكاتى بەتالدا بە وىرژىن كردن يا خوئىندەو يا ھەر چالاكىيەكى تىركە

ئارمەزوى بكات. وازىھىنان ئەو ھاۋەلەنى كە ھاندەرىن بۇ خواردنەو ۋەھولەدان بۇ

دۆزىنەۋى ھاۋەلى نۇي.

۲- چارەسەرى دەرۋونى : ئەرۋى چارەسەرى بەكۈمەل و چارەسەرى بە تەنيا و چارەسەرى خىزانى.

۳- بەكارهينانى دەرمان : ئەو تاكانەى توشى ئالودەبوون بوون پىويستيان بە چارەسەر ھەيە بە دەرمان بە تايىھەتى ئە ھەقتەى يەكەمى وازەيناندا تاكو زالىبن بەسەر نىشانەكانى ليگرتتەۋە كە دواى ۴ - ۱۲ كاژىر ئە دواخورنەۋەۋە روودەدات تاك توشى ئەرۋىن و ەدەمفكرتتەۋەۋە بىغەۋى و خىرايىدانى دل و دلتىكەل ھاتن و رشاندەۋەۋە بى ئۇقرەيى و دلەراۋكى و ھەلەسە دەبىت، ئەم نىشانانە دەگاتە ئوتكە ئەماۋى ۴۸ كاژىر و ئەماۋى ۲ - ۵ رۇژدا دىيار نامىنى و تا نىشانەكان توندتر بن ماۋەيەكى درىژتر دەخايەنى.

نەزىكەى ئە ۵% - ۱۵% يان توشى فى دەبىت بەتايىھەتى ئە ماۋى يەكەم ۴۸ كاژىرى پاش دواخوردنەۋەۋە دەشى ئە ماۋى ھەقتەى يەكەمى دواخوردنەۋەۋە دىت بۇيە زۇر گرنگە كەسوكار و پزىشك پەلە نەكەن ئە ناردنەۋەۋە كەسەكە بۇمالەۋە تاكو ئەمەترسى بە دوور بن چوتكە گەر حالەتى بورانەۋەۋە روودەدات و اباشترە ئە نەخۇشغانە چارەسەر بىكرىت.

ئە نەزىكەى ئە ۵% ئەۋانەى وازدىنن توشى حالەتى وورنەى ئەرۋۇكى دەبن (Delirium tremens) دەبن ، كە تاك ئە ۋاكتەدا بىروھۇشى باش نىە و كات و شوۋىن و كەسەكان ئاناسىتەۋە ۋە ھەلەسەى دەبىت (بىنن، بىست ...) حالەتەكەى بە پىى كات دەگۇرى ئە شەۋدا خراپتر دەبىت ، ئە حالەتى زۇر تونددا ۋەھمى دەبىت ، ەدەرق زۇر دەكاتەۋە ۋە پەلە گەرمى بەرزدەبىتەۋە ، ئۇقرەناگىرى

ئەم حالەتە ئە ژىر چاۋدىرى ووردى پزىشكدا چارەسەر دىكرى و رىنەيى و دەرمانى پىويستى بۇ بەكار دەهينرى.

خۇپاراستن:

ھەمىشە دەلىن خۇپاراستن ئە چارەسەر كەردن باشترە ، بۇيە گەر تاك ھەر ئەسەرەتاۋە خۇى بپارىزىت زۇر باشتر و چاكتەرە ۋەك ئەۋەى كە تووشى ئالودەبوون بى ، نىشانەكانى (ماكەكانى) بەكارهينانى تىا دەرېكەۋىت پاشان بە شوۋىن چارەسەردا بگەرى.

له ولاته يه كگرتووه كانی نه مەريکا له نيوان سالانی (١٩٢٠-١٩٢٢) هه وئیکي جديانه در بۆريگرتن له مهی خوادنه وه و کۆمه له ياسايه کی توند دانرا بۆ سهريپچی کهران ، نه نجامه کهی :

١- ١٢٠٠ کهس له سينداره دران .

٢- ٥٠٠٠٠٠ (نيو مليۆن) کهس به ندرکران به هۆی سهريپچيه وه .

٣- هه ئمه ته که سه رنه که ت و ريگه درايه وه به هاو لاتیان بۆ سه ر له نوێ مهستی .

ئه م ريگه پيدانه له سه ر بنه مای سوودو زيان نه بوو واته له بهر نه وه نه بوو که مهی سوودی هه يه به ئکو له بهر نه وهی هه ئمه ته که سه رکه وتنی به ده ست نه هینا ! نه توانين گرن گرتين ريگه کانی خۆپاراستن و به ره نگاربوونه وه ئاژمار بکه ين به :

١- که م کردنه وهی به ره هم هينانی نه لکحول .

٢- که م کردنه وهی هينانی مهی له دمه ره وهی وولات و دانانی باجی زۆر تاکو نرخى بهرز بپته وه کړینی له توانانی زۆربه ی که سدا نه بپت .

٣- که م کردنه وهی ريژه ی نه لکحول له گيرا وه کاندای .

٤- دانانی چاودیری ته ندروستی له کارگه کانی به ره هم هينانی نه لکحول تاکو بری نه لکحول زياد نه کړیت له گيرا وه کاندای .

٥- دیاری کردنی شوينی فروشتن و دانای کاتی دیاری کراو بۆ فروشتن .

٦- بهرز کردنه وهی ته مه نی نه وانه ی سه ردانی بار و يانه کان دمکه ن له ١٨ ساليه وه بۆ ٢١ سالی .

٧- که م کردنه وهی ريکلام له که ناله کانی راگه ياندنه وه (ته له فزيۆن ، رۆژنامه وه گوڤاره کان) .

٨- نو سینی ناگادار کردنه وه له سه ر سه رجه م بوتله کان که مه شروب زيان به خشه وه کو چۆن له سه ر پاکه تی جگه ره ده نو سريت .

٩- که م کردنه وهی ليدانی نه و فليم و زنجيرانه ی که پانه وان که سيکی مهی خۆره و له هه مان کاتدا تاکيکی نمونه ييه و دلسۆزی گهل و نيشتمان و به ها مروڤايه تيبه کانه ؟!

١٠- دمر کردنی ياسای گونجاو بۆريگرتن له مهی خواردنه وه .

- ۱۱- زیادکردنی رینمایی و روشنبیری تەندروستی لەمەر زیانەکانی ئەلکحول ئە خویندنگە و زانکۆ و پەیمانگاکاندا.
- ۱۲- بایەخ دانسی دەرروونی و کۆمەلایەتی بەوخیزانانە ی کە تاکیکیان مە ی خۆرە تاکو ئەوانی تریش فیڕی بەکارهینانی مە ی نەبن.
- ۱۳- کاریگەرکردنی رۆلی پیاوانی ئایینی و کەسانی رۆشنبیر بۆریگرتن لەم کردموەیه.
- ۱۴- ریکخراوەکان و سەنتەرەکانی گەنجان و خویندکاران و قوتابییان و ریکخراوە کۆمەلایەتیەکان رۆلی گەورەیان هەیه لەم بەرمو رووبونە وەیه دا.
- تیبینی: زۆر گرنگە هەموو تاکیک بزانی ئە هەر قۇناغیکی خواردنە وەدا بی دەتوانی بەسەرکەوتوی وازیینیت گەر مەبەستی وازیینان بی و ئەو بۆچونە هەئەیه ی ئەنیوان خەلکیدا هەیه (من تازە ئەلکحول تیکەل بە خوینم بوو) خوینم پیس بوو ! بی خواردنە وە هەلناکەم (گەر نەخۆمە وە تیک دەچم) ئەمانە و گەلی بۆچوونی هەئە ی تر کە زۆرجاریان هەندیچار دەبنە بەرەست لەو ی تاک بەشوین چارەسەردا بگەری یان هەندیچار تاک دەیکاتە بیانو (پاساو) تاکو وازنەهینیت . هەندئ هەر زەکاری بەسەزمان بە شانازی وە دەئ من مەشروب تیکەلی خوینم بوو رەنگە ئەم وەهەمە فرۆشیارەکان فیریان کردبی تاکو بریکی زیاتر بکری و رمواجی بی بۆکاسپەکەیان .

مادە ھۆشبەرەکان

لە دیر زەمانە وە مرووف هەولی داو رینگا چارە بۆکی شە و گرتەکانی بدوزیتە وە هەندیچار لەو باوەرمدا بوو کە دەرمان یان هەندئ گروگیا دەتوانن خوشی پنبەخشن و لە نارهەتی رزگاری بکەن ، بۆ ئەم مەبەستەش گەلی گروگیا و دەرمانی بەکارهیناوە تا رادەیک ئارامی و خوشیەکی کاتیان پنبەخشیو بەلام پاش بە ناگاها تەنە وە هەمان کیشە و نارهەتی بەردەوام بوو ، گەر خراپتر نەبووی باشتر نەبوو . بینگومان بەراکردن و خوشاردنە وە کیشەکان چارەسەر نابیت . بۆیە

تەك پاش ماۋەيەك ئە بەكارھېنەننى ئەو مادانە سەير دەكەت گەرتەكە ئە يەكەۋە
 بۆتە دوو ، سىيان دە پەنگە زىاترىش. چۈنكە گەرتە سەرمەكە بەردەۋامەۋ گەرتى
 ئالودەبۇنىش دېتە پالى و زىيانى جەستەيى و دىرونى و ھاۋشانى دەبىت و بايەخ
 نەدانى تەك بە خۇي و بە خىزان كىشەيەكى تىران چەند كىشەيەكى تىرى بۇدروست
 دەكەت و زىيانى ئابۋورى بارەكە گرانتر دەكەت و دوورنە لادان و كىشەيە ياسايش بېتە
 پالى .

هيپوركهرموهكان و دژه دله راوكييه كان

Sedatives, Hypnotics and Anxiolytics

نهم كومه له يه بريكي زور دمرمان له خوده گريئت وه كو دايازيپام و نوكسازيپام و كلوردايه زيبوكسايد و لوپازيپام و پرازپام و نه پرازولام و كلونازيپام و فلورمزيپام و تراييه زولام و فينوباربيتال و نه موباربيتال و پينتوباربيتال و مپروباميت و پارالديهائيت و

نهم گرۇپه گهر ماوهى دوو ههفته بومانگيك به برى زور به كاربهينرى نه گهرى نالوده بوونى هه يه ، له كاتى به كارهينانيدا تاك ههست به نارامى دمرونى و خه والويى دهكات.

نیشانه كانى ليگرته وه :

ههركاتى تاك بيهوى برى مادهكه كه بكا ته وه يان رايجريئت له ماوهى ۱۲-۲۴ كاژيردا نيشانه كانى ليگرته وه به دمرده كه ون و له ماوهى ۴-۷ رۇژدا دهكات هه لوكه ، به پيى جوړى دمرمانه كه دهگريئت . گرتگرين نيشانه كان بریتين له :

• دله راوكى و بينوهره يى .

• دابه زينى په ستانى خوښ له كاتى وه ستاندا .

• لاوازي و له رزين .

• تا ليها تن .

• ورينه كردن يان بزركاندن له بهر خو يه وه .

• فيلپها تن .

زور جار بو چاره سه ره كردن پيوستمان به خه واندى نه خوش دهبيت له نه خوشخانه و له ژير چاوديرى پزىشكدا چاره سه رى بو دهكريت .

وروژینه ره کانی کۆنه ندامی ده مار

Central nervous system stimulants

وهكو نه مفيتامين و كوكايين و فينمترازين و ميس نه مفيتامين و فينل پرۇپه نۆلامين. به كارهينانى ده بىتته هۇى به ناگايى و زىياد بوونى چالاكى ماسونكه كان و به رزبونده وى وورمو هه زكردن به يارى و قسه كردن. خيرا ليدانى دل و به رزبونده وى فشارى خوين و به ردهوام به كارهينانى ده بىتته هۇى سه ره لىدانى حالتى وه هم و هه ئوسه و به كارهينانى به برى زور پهنگه بىتته هۇى فيلپهاتن و نه هوشخوچوون و وستانى هه ناسه.

دهتوانين نيشانه كانى ليگرتنه وه به به كارهينانى دهرمانه كانى دژه خه مۇكى و نيشانه كانى هه ئوسه و وه هم به دهرمانى دژه سايكۇسس چاره سه ريكه ين.

هه ئوسينۇجينه كان (نهوانى هه ئوسه دروست ده كهن)

hallocinogens

وهكو لايىسىزچيك نه سيد دايئۇسىيله مايد (نه سالى ۱۹۴۴ له لايه ن هۇفمانه وه دروستكرا) و سيلۇسىيىن و مهسكه لين و فنىسايكليدين.

پاش نيوكاژير له و مرگرتنى دهرمانه كه كارىگه رى دهرده كه وىت و ماوه ۱۲ كاژير ده خايه نىت و تاك له و ماوه يه دا هه ئوسه ي جياجياى ده بىت به تاييه تى هه ئوسه ي يىنين و نه م پىكه اته يه نه سه ره تا دا نه لايه ن نوسه ره كانه وه به كارد هينرا تاكو توانساي نه هرا ندىيان زىياد بكتات و چىرۇكى نه فسانه يىن زياتر بنوسن . به لام به هۇى زيانه كانيه وه ريگرى ليكرا.

پاش نه مانى كارىگه ريه كه ي تاك هه ست به خه مۇكى و دل هراوكى ده ككات. دهتوانين له رنى دنيايى كردنه وه وه نه ندى له پىكه اته كانى بنزودازىپينه وه چاره سه رى حالت ته بكه ين.

كانابيز (حەشيش) ماريچوانا (ماريوانا)

Canabis(marijuana) Hashesh

بە پىئى رىڭخراوى تەندروستى جيهانى ۱۴۷ مىليۇن ھاۋالاتى حەشيش بەكاردينن.

شيۋازى بەكارهينان لەرىنى كيشان ، تىكە ئكردن ئەگەن خواردن . گەر بە شيۋازى كيشان بەكاربەينرئيت پاش چەند خولەكى كاريگەريەكەى دەرەكەوى و گەر بە شيۋازى تىكە ئكردن ئەگەن خواردندا پاش نزيكەى ۲۰ خولەك.

لەكاتى بەكارهيناندا تەك ھەست بە ئارامى و شادمانى و زيسادبوونى شەھىەى خواردن دەكەت و لەھەمان كاتدا دلى خيرا ئيدەدات و دەمى وشك دەبى و سپينەى چاوى سوورەبیتەو و ھەندىجار گرتتى دەبى لە ھەستكردن بە كات و شوين و پلەى گەرمى لەشى دادەبەزى و ھەزرى خاودەبیتەو و دەشى نۇبەى زوھان رویدات بو چەند روژئيك . لە رنى دنيايى كردنەو و دەرمانى پيويستەو چارەسەردەكرئت.

نۇپيەيدەكان

Opioids

روەكى خەشخاش (papaver Somniferum) لە سەرانیسەرى جيهاندا دەرۋى و بەرزى ئەم روەكە نزيكەى ۲- ۴ پى دەبى لە ھەر دۇنمىكدا ۴۰- ۶۰ ھەزار روەك دەرۋى و نزيكەى ۱۰ كغم ئەفيون دەدات ئەمەش بەشى ئەو دەكەت ۱ كغم ھيرونى ئيپەرەم بەينرى. گولەكانى خەشخاش رەنگيان لە سپيەو تا سۈرى تۇخ ھەيە .

لە روەكى خەشخاشەو ئەفيون دروست دەكرى لە ئەفيونەو مۇرھىن لەويشەو كۇداين و ھيرون دروست دەكرى. ئەفيون وشەيەكى يۇنانىەو بەماناى گوشراو ديت ، جوتيارەكان لە كاتى دوانىومرۇيان ئىۋاران بە چەقۇيەكى تىژ تورەكەى تۆۋەكە بريندار دەكەن بە قولپەكى كەم چەند ملىمەتريك پاشان بە جيى دىلان بۇرۇشى دوايى دەرەوايەكى لينجى رەنگ بونى (تەلخ) ديتە دەرۋى و بە شتىكى تىژ لە روەكە دەكرئتەو بەريتە لە ئەفيونى سروشتى .

ئەفەيۇن بەگەلى شىۋە بەكار دەھىنرى ھەر لەۋى دەخىتە ژىر زمان و ئەگەل
خواردنى قامودا دەتۈتتەۋە بۇ خواردنى ئەگەل ئاۋدا يان تۈندەۋى ئە چا يان ئە
قامودا يان كىشەنى ۋەك جگەرە يان نىرگە ئە.

ھىرونى پاك و ساغ رەنگى سىپە و ئەۋانەى دەستكارى كراون يان تىكەل
بە مادەى تر كراون رەنگىان بۇرە يان تىرە. ھىرونى ساغ سى جار ﴿ ۲۰ جار ﴾ ئە
ئەفەيۇن بەھىزترە. نىزغى يەك گرام ھىرون ۵۰ - ۱۰۰ يۈرۈيە واتە ﴿ ۱ كىلوگرام بە
۵۰۰۰ - ۱۰۰۰۰ يۈرۈيە بە پىنى پاك و ساغى ھىرونەكە دەگۈرى ﴾ تاكى ئالۋودەبۈ
رۇژانە برى ۲۵، ۰ - ۲ گرام بەكار دىنى واتە گەر ھىرونى ساغ بەكارىنى رۇژانە ۵۰
- ۲۰۰ يۈرۈى دەۋى و مانگانە ۱۵۰۰ - ۶۰۰۰ يۈرۈ ئەمە گەر ئە لايەن بانىدەكان و
بازرگانەۋە ئىستىلال نەكرى چۈنكە زۆرە يان زۇر زياتر دەكەۋى ئەسەريان.

بە پىنى رىكغراۋى تەندروسىتى جىھانى نىزىكەى ۱۲،۵ مىيۇن كەس ئۈيەيد
بەكار دىنن.

نەۋىنەى ئەم گروپە ۋەكو مۇرەين و ھىرون و ھايدىرۇمۇرەين و ئۈكسى مۇرەين و
كۇداين و ھايدىرۇكۇدۇن و مىسادۇن و مېپىرىدىن و ئەلفا پىرۇدىن و پىنتازۇسەن و.

ئەسەرەتەى بەكار ھىناندا تاك ھەست بە خوشى و چالاكى دەكات پاشان
خاۋبونەۋە ۋەكەمى بە ئاگايى و ئەمانى شەھىدەى خواردن و لاۋازى سىكىسى. دەشى تاك
بە ماۋى ھەقتەيەك توشى ئالۋودەبۈۋى.

دەشى تاك توشى ژەھراۋى بوۋى بېيى بەم مادانە بە برىكى كەم يان زۇر، گەر
برەكە كەم بىت ئەۋا دەبىتە ھۇى دلتىكەل ھاتن و رشانەۋە و كەم بونەۋەى بە ئاگايى
و كەمى ھۇشپىندان و قەبىزى و خوراندن و بىرچۈنەۋە سۈۋوربونەۋە و تەسكېبونەۋەى
بىلبىلەى چاۋ.

گەر بە برىكى زۇر ژەھراۋى بوۋىت دەبىتە ھۇى دابەزىنى پەستەنى خۈين و
بورانەۋەۋە كۇبونەۋەى ئاۋ ئە سىەكاندا و خەفەبۈنى ھەناسەدان و ھى.

گەر بۇ ماۋەيەكى درىژ بەكار ھىنرى دەبىتە ھۇى ئەرزۈكى پەلەكان و قەبىزى و
لاۋازى جەستەيى و لاۋازى سىكىسى.

نیشانه کانی لیگرتنه وه:

نیشانه کان پاش راگرتنی و مرگتن به ماوهی ۸-۱۰ کائیر دهست به دمرکه و تن دهکن و دهگنه نوتکه له ماوهی ۴۸-۷۲ کائیر و دیارنامینن له ماوهی ۷-۱۰ رۆژدا.

گرنگترین نیشانه کانی بربیتن له:

• فرمیسک هاتنه خوارموو لووت ناوکردن.

• عهده فکردنه وه.

• بیخهوی و بینارامی.

• موورهبوون.

• فراوانبوونی بیلبله‌ی چاو.

• باویشکدان.

• عهده‌البوون به‌شوین دهرمانه‌که‌دا.

چاره‌سەر به‌ته‌واوی ده‌بیت له ژیرچاودیری پزیشکدا بیت.

تیببینی: واباشتره تاک هه‌رگیز نهم مادانه به‌کارنه‌هینی و نیی نزیك نه‌بیته‌وه، گهر له‌وه‌که‌سانه بوو که نهم مادانه به‌کاردینیت واباشتره هیرون به‌له‌ریی دمرزیه‌وه به‌کارنه‌هینیت گهر له‌وه‌تاکانه‌یه که به‌هم جوړه به‌کاری دینی پنیوسته په‌یرموی نهم خالانه بکات:

• پنیوسته سرنجی تازه و پاکژ به‌کاربینیت.

• ناوی پالنیوراو به‌کاربینیت.

• هه‌رگیز دمرزی که‌سانی تر به‌کارنه‌هینیت.

• شوینی دمرزی لی‌دانه‌که بکۆری وات هه‌موو کات له هه‌مان شوینی نه‌ده‌یت.

• هه‌رگیز مل یان بن ران یان مه‌مک به‌کاره‌میننه و مه‌ک شوینی دمرزی لی‌دان.

• هه‌رگیز له شوینیکی مه‌ده که هه‌وکردن هه‌بیت.

• دنیاباه له توانده‌وه‌ی ماده‌که به‌ته‌واوی پیش به‌کاره‌ینانی.

• هه‌میشه به‌ناراسته‌ی خۆین دمرزی به‌کارینه نه‌ک به‌ناراسته‌ی پینچه‌وانه.

• له‌کاتی ته‌هاییدا هیرون به‌کارمه‌هینه.

هه ئەرژەکان

Inhalants

ئەم سالانەى دوايىدا ئەم ڕىگەيە زۆر بەکار دەهێنرێت بە هۆى هەرزانی نەرخ و بە ناسان دەست کەوتن و نەبوونی ڕىگەى ئە بە دەست هێنانى و ناسانى هەنگرتن و بەکارهێنانى ئە مال و شوینی کار.

نمونهى ئەم مادانه وهکو گازلۆين و سيکۆتین و بۆياخ گەرنگترین زيانى لاوەکى ئەم مادانه پوکانهوئى خانهکانى مێشکە و توشبوون بە خەلەفاندن. هیچ چارەسەرێکى وانیە بۆ ئەم حاڵەتە جگە ئە ڕىگەگرتن ئە بەردەوام بوون و چارەسەرى دەرونى.

دژە کۆلینېرچىک

anticholinergics

وهکونه تروپين و ئارتين و سکۆپۆلامين و بيلادۆنا و ... ئە کاتى بەکارهێنانىدا هەست بە ئارامى و شادمانى دەکات و ئە کات لىگرتنەومدا هەست بە دلەراوکی و نارهەتى و بىزارى و تەسەرهى دەکاو هەندىجار نىشانەکانى هەلەمەتى تيا بە دەردەکهوێت.

لێرمدا پێويستە وهلامى پرسيارىک بەدەينهوه هەموو کۆکين کە ئەم مادانه زيانى زۆر و بکۆژيان هەيه کهواتە هۆى بەکارهێنانى بۆ چى دەگەرێتەوه؟

دەتوانين گەلێک هۆکسار ريزبەند بکەين ئەمەر هۆکارى فيرېوونى بەکارهێنانى ئەم مادانه گەرنگترینيان:

- پەرۆمەدى خراپ و بى ناگايى باوان ئە منداڵەکانيان.
- پەرتەوازه بوونى خيزان بەهۆى جىبابونهوه ، تەلاق ، مردن.
- لاوازی سستى پەرۆمەده.
- لاسايى کردنەوهى کەسانى ئە خۆى گەورەتر کە پيشەنگن ئەم کارمدا باوک، برا، هاوڕيى خراپ.

• خوش گوزمرانی و نه زانینی سهرکردنی پاره و نارمزوی تاهیکردنه وه.

• بۆ چوونی هه ئه له مهر په یوهندی ئهم مادانه به سیکسه وه.

• مجامله کردنی کهسانی تر بۆ تاهیکردنه وه.

• به کارهینانه وهی دهرمانه که بۆ ماوهیه کی دریزتر له وهی پزیشک دهینوسی.

• هه ندیجار به هوی هه ئه ی پزیشکه وه که بۆ ماوهیه کی دریزتر له پنیوست دهرمانه که دمهاته نه خوش.

• بوونی په شیویه دهرونییه کان وهکو غه مۆکی و سکیژوفرینیا و دله راوکی....

• نه گهری به کارهینان چوارهینده زیاد دهکات.

• راگه یاندن، پيشاندانی ئه و که سانه به که سیکي به تواناو به هه ئوئست.

• لاوازی هۆشیاری ئایینی و بیناگایی له هه رامی ئهم مادانه به هوی نه بوونی دهقیکی شهرعی روون که باس له هه رامی ئهم مادانه بکات.

• به تالی و بیکاری و نه زانینی پرکردنه وهی کاته کان به شتی به سوود.

• په نابردنه بهر ئهم مادانه له کاتی بوونی فشار و کێشه کی کومه لایه تی به ئومیدی رزگار بوون له کاتی کهدا هه موو کۆکین ئهم مادانه گه رته کان ئالۆزتر دهکات.

• لاوازی دمه زگا کان و به ره فراوانی سنوور و بوونی چه ند وولاتیکی دراوسی که هه موویان به دهست گه رتی ئالوده بونه وه دمه ئان و دوور نیه له رێی دمه زگا و باند مه کانیا نه وه به هه رمی یان نا هه رمی هه ولی بازار په ییدا کردن بدهن بۆ ژه ره مه کانیا ن.

• هه رزانی نرخ به ئاسانی به دهست که وتن به تاییه تی له ناوچه سنوریه کان.

هه ئوئستی ئیسلام به رامبه ر ئه لکهول و ماده هۆشبه ره کان

لیره باسکردنی ئهم بابه ته مه به گه رنگ زانی له بهر نه وهی رێژمیه کی زۆری خه لکی کوردستان موسمانه و زۆر گه رتگه بزانیته هه ئوئستی ئایینی ئیسلام به رامبه ر بهم مادانه چیه.

وهک ئاشکرایه ئایینی پیروزی ئیسلام دوو سه ره چاوهی گه رنگی هه یه بۆ یاسا دانان سه ره چاوهی یه کهم قورنانه و دوو مه ییش هه رموده کانی پێغه مبه ره.(درودی خوا ی له سه ر

قورئان زۇر بە شىۋەيەكى جوان و وورد باس لى چۈنئىتى چارەسەر كىردى ئىم
گىرقتە دەكات بۇ ئىم مەبەستەش ھەنگاۋەكانى وازھىنان دەكات بە چوار قۇناغەۋە.

قۇناغى يەكەم:

لەرىنى پىشەنگى باشەۋە و بەبى ئەۋەى راستەوخۇ لى خروكى بابەتە بىدات بۇيە
دەفەر موى: چ (چە الاحزاب:) . ئاشكراشە كە پىنغەمبەرەرى
خوا مەى نە خواردۇتەۋە و خەزى بە بەكارھىنانى نە كىردوۋە. ئىرمدا قورئان راستىيەكى
زانستى گىرنگ دەخاتە روو ئەۋەش شوئىن كەۋتنى كەسانى پىشەنگە واتە لاسايى
كىردنەۋەى كەسانى تر لەكاتىكىدا ئەۋكەسەت بە دىل بىت. بۇيە پىنغەمبەرەرى
خوا (درودى خۋاى ئەسەر بىت) دەكاتە پىشەنگە و داۋا لەموسمانان دەكات چاۋ لەۋ
بەكەن لى رەقتارەكانىياندا. دىيارە تەنھا بەم ھەنگاۋە كەسانىك ھەن وازدەئىنن لى
كاتىكىدا دەبىنن پىشەنگەكەيان ناخواتەۋە.

قۇناغى دووم: ﴿يَسْتَأْذِنُكَ عَنِ الْحَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنَ

نَفْعِهِمَا﴾ (البقرة: ۲۱۹). لىرە قورئان باس لى زىانى خواردنەۋە دەكات و لى ھەمان كاتدا دەلى بىرىك
سودىشى ھەيە بەلام زىانەكانى لى سوۋدەكانى زىاتەر ، نەمە پەيامىكە بۇ ئەۋەى دەيانەۋى وازىئىنن
ھەر بەم قۇناغە بىرىكى باش ئەۋەى پەيامى قورئانى تىدەنگەن وازدەئىنن خۇيان لى زىانەكانى
دە پارىزن. لىرمدا خۋاى مېھرىبان ووشەى (ائىم) بەكاردىننى ئەك (ضرر) چۈنكە زىانەكانى ئەلگۈل تەنھا
جەستەيى نىيە بەلگۈ زىانى جەستەيى و دەرونى و كۆمەلەيتى و مادى ھەيە و سەرپىنچىيە لى فرمانى خۋاى
مېھرىبان.

قۇناغى سىيەم :

لىرمدا بازەكە لەسەر موسولمان دەست دەكاتەۋە لى ئايەتى ۴۳ سۈرەتى النساء
دا دەفەر موى ﴿لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ﴾ . لى ھەمان
كاتدا لى ھەمان سۈرەتدا ئايەتى ۱۰۲ دەفەر موى ﴿أَنْ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

نامینیتیهوه بۇ تاك تاكو بخواتهوه.

بۇیه نیمامی عومەر دەست بەرزەمکاتهوه بۇ پەرورەدگار و دەلی؛ خوایه گیان سەبارەت بە خواردنەوه رێنماییهکی ناشکرمان بکەیت.

قۇناغی چوارەم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَصْبَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: ٩٠) ئەم قۇناغەدا بە ناشکرا باس لە حەرامی خواردنەوه دەکات هاوشانی دەکات لەگەڵ قوما و بت پەرستی و زاربازی.

نەمەش راقەدی ئەو دوو نایەتەدی سەرەوهیه بە پشت بەستن بە تەفسیری ناسانی مامۇستا بورهان محمد ئەمین ﴿ئەدی ئەوانەدی کە باورمان هیناوه دنیابن کە عەرەق و قوما و گۆشتی مالاتی سەربراو بۇ غەیری خوا لەو شوینانەدی کە خەلک بە پیروزی داناوه نەک ئیسلام، بۆرچ و حەلال و حەرام زانین بەهۆی هەڵدانی زارەوه ئەمانە هەر پێسن و لەکارو کردەوی شەیتان، کەواتە ئێوش خۆتانی ئی دووربگرن و خۆتانی ئی بیاریزن، بۇ ئەوی سەرفرازی و بەختەومری بە دەست بینن﴾.

بۆگەیشتن بەم قۇناغە ١٥ سالی خایاند تاوی لەرێ پێشەنگی نمونەییەوه کە پێغەمبەرە (دودی خوای لەسەر بێت) تاوی لەرێ بلاوکردنەوهی زانیاری لەسەر زیانەکانی خواردنەوه و تاویکی تر بە ناگاہینان لە نەشیای ئەم کارە لە کاتی نزیک نوێژکردندا و نزیک نەبۆنەوه لە نوێژ بە دەستی و لە دوا قۇناغدا رێگری تەواوەتی.

سەبارەت بە سەرچاوی دووم کە فەرمودەکانی پێغەمبەرە (دودی خوای لەسەر بێت) ئەم چەند فەرمودەیه دەخەینە روو: پێغەمبەری ئازیز دەفەرموێ: ﴿کل مسکر خمر، وکل مسکر حرام﴾ (أبو داود وأحمد). واتە هەموو مەستەریک مەیه و هەموو مەیهکیش حەرامە.

هەر وەها لە فەرمودەیهکی تردا دەلی: ﴿لعن الله الخمر شاربها وساقيتها وبائنها، ومبتاعها (مشتريها)، وعاصرها، ومعتقها، وحاملها والمحمولة إلیه﴾ (أبو داود)، واتە خوا نەعلەتی کردوو لە مەدی، ئەوی دەیخواتهوه و ئەوی دەیگێری و ئەوی دەیفروشی و ئەوی دەیکری و ئەوی دەیگوشی (واتە دروستی دەکات) و ئەوی هەلی دەگری (واتە دەیگوزیتەوه لە شوینیکەوه بۇ شوینیکی تر) و ئەوهشی

بەم قەرمودەيەي ئەبوداود دەردەكەوي كە ئىسلام تاكوچ ئاستىك دژى ئەم كارە
 قىزمونەيە و نەعلەت ئەسەرچەم ئەو كەسانە دەكات ئەھەر ئاستىدا يان قۇناغىكدا
 ھاوكارى دەكەن بۇ بە نە نجام گەياندىنى ئەم كارە.
 ئەگەر جارىكى تر بگەرىننەوہ بۇ ئايەتەكەي پىشتوو دەبىنن ھەردوو جار
 كەباسى مەي دەكرى ئەگەن قوماردا ناوى دەبرى و ئەجارى دووہمدا ھاوشان دەكرى
 ئەگەن قومار و بت پەرستى و زار بازى (ھەئدانى زار).

بەشى نۆيەم:

گرفتەكانى خەو

بىخەوى.

وستانە ھەناسە.

ناركۆلىسى.

زۆرخەوى.

نیشانەى بىئارامى (بى ئۆقرەيى) لاق.

برۆكسىزم.

دېۋەزمە ، مۆتەكە.

خەوى ترسناك.

رۇيشتن بەدەم خەۋەۋە.

قسەكردن بەدەم خەۋەۋە

گرفته‌گانی خەو

Sleep disorders

خەو بەشیکى گرنكى ژيانى تاك پىكىدىنى بۆنەومى باس ئە گرفت و نارەحتىەگانی خەو بگەين واپیویست دەکات لەسەرەتادا برىك باس ئە خەو بگەين.

خەو نزیكىە یەك لە سینی ژيانى تاك پىكىدىنى بە پینی قۇناغەگانی ژيان پیویستی تاك بۆ خەو و ماومى قۇناغەگانی خەو دەگۆری.

خەو دەكریت بە دوو قۇناغى سەرەکیەو:

۱- قۇناغى نەبوونی جولەى خیرای چاو: نزیكىە ۹۰ خولەك دەخایەنى ئە سەرەتای نوستنەو.

۲- قۇناغى جولەى خیرای چاو: بەووە جیادەكریتەووە كە چاو بەخیرایی دەجولى.

قۇناغى یەكەم دەكریت بە چوار پلەو:

پلەى یەكەم: نزیكىە لە ۲٪ - ۵٪ خەوى شەو پىك دىنى و تاك لە نیوان خاوبونەووە بەخەبەردیایە و زۆر بە ناسانى بەخەردىت و هەندىجار نكولى لەووە دەکات كە نوستبى وەكو نەومى ئە كاتى سەیرکردنى تەلەفزیوندا بۆ چەند چركەیهك یان خولەكىك خەو دەبیاتەو.

پلەى دووم: نزیكىە لە ۴۵٪ - ۵۵٪ خەو پىك دىنى و ئەم قۇناغەشدا تاك بە ناسانى بە ناگادیتهووە ئە كاتى بوونی دەنگە دەنگ.

پلەى سینیەم و چوارم: كە پىیان دەلین خەوى شە پۆلى خاویان لەسەرخۆ. نزیكىە لە ۱۰٪ - ۲۳٪ خەو پىك دىنى و ئەم قۇناغەدا تاك بە ناسانى بەخەرنایەت و خەو قورس دەبى و زیندەچالاکیەگانی لەش خاوەدەبنەووە پلەى گەرمى لەش دادەبەزى و شە پۆلەگانی دەلتا بەدەردەكەون و لە ۵۰٪ زیاترى لە قۇناغى چواردا دەبى.

قۇناغى دووم (قۇناغى جولەى خیرای چاو):

ئەم قۇناغە نزیكىە لە ۲۰٪ - ۲۵٪ خەو پىكىدىنى و قۇناغى خەوى قورسە و

ماسوئىكەكان لە بەرى پشودان بەلام مېشك زور چالاكە و بىركى زور خوئىنى بۆدەچىت و پلەى گەرمى مېشك بەرزەدەبىتەوه. لەم قۇناغەدا تەك بەوه جىادەكرىتەوه (جەستەىەكى ئىفلىج و مېشكىكى بە ناگا).

لەم قۇناغەدا ئاستى ھۆرمۇنەكان دەگۆرى و كۆنەندامى زاوژى بىركى زىاتر خوئىنى بۆدەچىت و لە مېنەدا قىتەكه خوئىنى زىاتر بۆدەچى و لە نىردا چوك پەپ دەبىت. لەماوى ھەشت كاژىر نوستندا لەم دوو قۇناغە ۵ - ۶ جار دووبارە دەبىتەوه.

چەند راستىەك سەبارەت بە خەو:

۱- مندالى تازە لەدايك بوو (كۆرپە) پىوئىستى بە ۱۷ - ۱۸ كاژىر نوستنە لە شەوورۇژىكدا.

۲- لە تەمەنى ۶ مانگىدا ۱۴ - ۱۶ كاژىر لە شەوورۇژىكدا.

۳- لە تەمەنى ۵ سالىدا نىكەى ۱۰ - ۱۲ كاژىر لە شەوورۇژىكدا.

۴- لە تەمەنى پىش ھەرزەكارىدا نىكەى ۱۰ كاژىر.

۵- لە ھەرزەكارىكدا نىكەى ۹ كاژىر.

۶- لە لاويدا نىكەى ۸ كاژىر.

۷- لە تەمەنى پىرىدا پلەى سى و چوارى خەو كە بەشكىن لە قۇناغى يەكەم و خەو تىاياندا قورسە زور كەم دەبىتەوه ھەندى دەلى نامىنى، بۆيە مەرۇف لە پىرىدا زور بە ئاسانى بە ئاگادىت كە دەنگىكى سوک بىيىستى لە كاتى خەودا و بەردەوام گلهيى لە گە نەجەكان دەكات كە خەو قورسە.

۸- ئەو خەوانەى لە پلەى سى و چوارى قۇناغى يەكدا دەبىنرى بە تەواوى وەبىر نايەوه بەلكو بەشكىيان بىردىنەوه، ھەندىجار ھىچى بىرنايەتەوه.

۹- ئەو خەوانەى لە قۇناغى جوئەى خىراى چاودا دەبىنرىست بە تەواوى يان زورىەى وەبىردىنەوه.

۱۰- لە كاتى خەودا مېشكى مەرۇف بەردەوامە لە كارگردن و چالاكى.

۱۱- ھەندى نەخۆشى ھەيە تەنھا لەكاتى خەودا روودەدات.

۱۲- مەرۇف لەكاتى خەودا بىتوانە و پىنوسى لەسەر ھەنگىراوه، بۆيە ئازادە لەو

خەۋانەى دەيىنى ۋە ۋەكارانەى دەيكات.

گرفتەكانى خەۋ (پەشپويەكانى خەۋ):

دەكرىن بە دوو بەشەۋە:

۱- دىسۇمىياس : ئەۋ گرفتانە دەكرىتەۋە كە پەيۋەندى بە كات و بىر و جۇرى

خەۋەۋە ھەيە . ۋەكو:

• بىنخەۋى.

• ۋەستانە ھەناسە.

• ناركۇلىسى.

• زۇرخەۋى.

• نىشانەى بىنارامى (بى ئۇقرەيى) لاق.

۲- پاراسۇمىياس: بەۋە جىادەكرىنەۋە كە ناتەۋاۋى ئە فسىۋلۇزى ۋەقتاردا ھەيە

ئەكاتى خەۋدا . ۋەكو:

• بىرۇكسىزم.

• دىيۈمزمە ، مۇتەكە.

• خەۋى ترسناك.

• رۇيشتن بەدەم خەۋەۋە.

• قسەكردن بەدەم خەۋەۋە.

لېرە ھەۋل دىمەين بە كورتى سەبارەت بەۋ ھائەتانەى سەرەۋە بدوئىن.

بېخەۋى

Insomnia

دەتوانىن بېخەۋى پۇلىن بىكەين بۇ سى جۇر:

۱- ئەوانەى بە گران خەۋيان ئىدەكەۋىت واتە شەۋانە ماۋەيەكى زۇر دەمىننەۋە تاكو خەۋيان ئىدەكەۋىت.

۲- ئەوانەى بە ئاسانى خەۋيان ئىدەكەۋىت بە لام بە يانيان زوۋيان نىۋەشەۋە بە ئاگا دىنەۋە ئىتر خەۋيان لىناكەۋىتەۋە.

۳- ئەوانەى ئە شەۋدا زوۋ زوۋ خەبەريان دەمىتەۋە چىژ ئە خەۋەكانيان ۋەرناگرن.

ھەرۋەھا بە پىنى ماۋەى بېخەۋىيەكە دەتوانىن پۇلىنى بىكەين بۇ سى ئاست:

۱- بېخەۋى كاتى : ئە ئىۋان شەۋىك بۇ سى شەۋ.

۲- بېخەۋى ماۋەكورت : ئە ئىۋان ۴ شەۋ بۇ ۲۱ شەۋ.

۳- بېخەۋى درىژخايەن : زىاتر ئە ۲۱ شەۋ.

گەئىك ھۇكار ھەن ۋا ئە تاك دەكەن نەتوانىت خەۋى ئىيىكەۋىت يان ئەكاتى
نوستندا ماۋەى پىۋىست بىمىتەۋە . گرنگىرىنيان بەكارهينانى كافاينە ئە قاۋە
نىسكافەدا ھەيە ، بەكارهينانى ئەۋ دەرمانانەى ۋورۇژنەرى كۈنەندامى دەمارە ،
پاش ئەۋەى ماۋەيەك دەرمانى ھىۋرکەرۋە بەكاردينى ھەۋنى راگرتى بىدات ، ۋەك
نىشانەيەك ئە نىشانەكانى لىگرتنەۋە ئە ئەلكحول ۋە ھەندى ئە مادەھۇشبەرەكان ،
نەخۇشى جەستەيى كە ئازارى ھەبىت ، بوۋنى پەشۋىيە دەرونيەكان ۋەكو
پەشۋىيەكانى مەزاج (خەمۇكى يان شادى) ۋەلەراۋكى ۋ سكىزۇفرىنيا ، بوۋنى گرقتى
كۈمەلەيتى يان يان ترس ئە شتىك ۋەكو خۇنماۋەمەكردنى خويندكار بۇ تاقىكردنەۋە
يان ترس ئە روۋدانى شتىك ۋەك سەرپاز ئە بەرەكانى جەنگدا يان قەرەبالقى زۇر
يان نەۋوۋنى شوينى پىۋىست بۇ ھەۋانەۋە يان شوينەكە پىس بىت.

چارەسەر:

زۇرگرنگە ھۇكارى بېخەۋىيەكە دىيارى بىكەين ۋ چارەسەر لەسەر ھەمان بىنەما
بىت. گەر ھۇكارەكەى بوۋنى نەخۇشەيەكى جەستەيى بوۋى يان نەخۇشەيەكى دەرونى

ھەول بدمىن بە پىنى ھالەتەكە چارسەرى گونجاوى بۇ بىكەين.

گەر بەھۇى بەكارھىنانى كافىيىن و دەرمانەوہ بوو باشترین چارسەر
راگرتىيەتى. گەر بەھۇى گىرفتى كۆمەلایەتییەوہ بوو ھە ولدان بۇ چارسەرکردنى بە
شیموى گونجاو لەرینى رینمایىوہ. گەر بەھۇى ترسەوہ بوو پشت بەستىن بە
راھىنانەکانى خۇخاوکردنەوہ. دەتوانریت بوو ماوہیەكى دىيارىکراو دەرمانى
دژمدلەراوکی بەکاربەینرى بۇ چارسەرکردنى بىخەوى بەلام لە ژىر چاودىرى پزىشک
و بۇ ماوہیەكى کورت.

وہستانی ھەناسە لەکاتی خەودا

Sleep apnea

وەك باسمان كرد ئە كاتی نوستندا ماسوئەكەكانی لەش خاودەبنەوومو لەباری پشوداندا دەبن ئەم بارە ماسوئەكەكانی بۆری ھەناسەش دەگریتەو ھە دەبیتە ھۆی داخرانی رێرموی ھەناسە و بە ناگابونەو ھە. ئەم ھالەتە ھەردوو ڕەگەزدا روودەدات و لە نێرینەدا برێك زیاترە، ھەموو تەمەنێكدا روودەدات لە بەسالاچواندا زیاترە . لە تاکی قەڵەودا زیاترە وەك لە لاواز و ھەوانە ی گرتیان لە بۆری ھەوادا یان لە قورقوراگەدا ھەیه زیاترە لە كەسانی تر.

بۆ چارەسەری ئەم ھالەتەش نامێری فشاری مۆجەبی ھەوا بەكار دەھێنرێ.

Hypersomnia

تاك لايەنى كەم ماۋى مانگىك نەم حالەتەي دەپنەت كە شەۋانە برى پىۋىست دەنۋى ھەندىجار زىاتر لە پىۋىستىش (۸-۱۲ كائىر) بەلام بە رۇژ زۆر خەۋى دىت ، نەم زۆر خەۋى كە كار دەكاتە سەرتواناي كار كىردن و پەيۋەندى كۈمەلەيتەتى. پەيۋەندى بە بوۋى نە خوشى جەستەيى يان دەرونيەۋە نىەۋ ھۇكارەكەي بۇ بەكارھىنانى نە لىكەول و مادە ھۇشەرمكان ناگەرئىتەۋە.

زۆر جار بە ياننان ناتوانىت نە خەۋ ھەلىسەت و لە كارۋىشەي دۋادەكەۋىت. بە رۇژ ماۋى كائىرى يان زىاتر دەنۋى بەلام پاش لە خەۋ ھەلىسان ھەست بە گورج بونەۋە ناكات و بەردەۋام خەۋالۋە.

رۇيشتن بەدەم خەۋمە

Sleep walking

نزيكەى لى ۱۸٪ مىندالان ئەم حالەتەيان ھەيە و لى نيزىنەدا زياتره وەك لى مېنە و لى مىندالدا زياتره وەك لى گەورە، گەر مىندال ئەم حالەتەى ھەيىت تا تەمەنى ۹ سالان زورىەيان لى گەلىاندا بەردەوام دەيىت تا لاوتى.

ئەم حالەتە لى سىيەكى يەگەمى شەودا روودەدات و بەۋە جىادەكرىتەۋە كە بە زەحمەت بە ئاگادىتەۋە و ھەندىجار دەتوانىت غۇى لى ھەندى شت بپارىزى وەك شتى تىزىيان زىيان گەلىاندن بەخۇ لى ھەندى باردا تاك پاش گەپان دەگەرىتەۋە سەر جىگاگەى غۇى و بۇرۇزى دوايى ھىچى بە بىر نايەت. لى ھەندى باردا تاك زىيان بە غۇى دەگەيەنىت رەنگە بەرشتىكى تىزى بگەۋىت يان بگەۋىتە غوارمەۋە يان بەدەم خەۋمە ئۇتۇمبىل لىيغورىت و زىيان بە غۇى كەسانى تر بگەيەنىت.

چارەسەر:

پاراستنى سەلامەتى (سەيقتى) تاك زورگىرگە لى و رومەۋى ژوورى نوستەنەكەى لى نەۋمى سەرمەۋە نەيىت و سويچى ئۇتۇمبىلەكەى لى غۇى نەيىت شەۋانە و پەنچەرمەۋى ژوورەكەى كەتتەيەى ھەيىت. پزىشك دەتوانىت بە پىنى توندى حالەتەكە دەرمانى بۇ دايىت و زورىەيان چاكەبەنەۋە.

ئاخاوتىن بەدەم خەۋەۋە:

Sleep talking

نەزىكەنى ئە ۵% گەۋرە ۋە ئە ۵۰% ى مىندالان ئەم حالەتەيان ھەيە ۋ زۇرجار قەسەكانى تىناگەيت ۋ دەربىرىنى دەم چاۋ ھاۋاۋىۋە قەسەكان نىيە يان ھىچ دەربىرىنىك نىيە (ۋاتە دەشى قەسەكان خۇش يا ناخۇش بىن بەلام سىماي ئەۋكەسە ھىچ ناماۋەكى تيا نىە).

زۇرجار پىۋىستى بە چارەسەر نىە ۋ پاش ماۋەيەك تاك چاكەدەبىتەۋە ۋ گەر حالەتەكە بەردەۋام بوۋكە زۇركات ھاۋسەريان ھاۋەلى نەخۇش گىرقتى دەبىت ئە حالەتەكە چۈنكە تاك خۇي بىرى نايەت چى روۋىداۋە ئەم حالەتەدا چارەسەرى پىۋىستى بۇ دەكرىت ئە رىي پىزىشكەۋە.

دەشى ھەندىچار ھاۋسەرى ئەۋكەسە ئە قەسەكانى نەخۇش گومان پەيدا بىكات ۋ كىشەي خىزانى ئىيىكەۋىتەۋە بۇيە زۇرگىرنگە سىروشتى نەخۇشەكە بۇ ھاۋسەرەكە ۋ بۇ نەخۇشەكەش باس بىكرىت.

خەۋى بەزۇر

Narcolepsy

لە ھەموو ۱۰۰،۰۰ كەس نىزىكە ۲۰ كەس (لە ھەندى تۈنۈنە ۋەدا نىزىكە ۱۹۰ كەس) ئەم ھالەتە يان ھەيە.

يەكەم جار لە لايەن زانا جىلينيۇ لە سالى ۱۸۸۰ ۋەسفى ئەم ھالەتە كراۋە. بەۋە جىادەكرىتە تاك پائەرىكى گەۋرەى خەۋ بەسەرىدا زال دەبىت بەبى گۈى دانە گونجاۋى يان نە گونجاۋى شۈنەكەۋ ناتوانىت بەرەنگارى بىتەۋە ۋە ۋەى ئىدەكەۋىت، لەۋانەيە لە ھۈلى ۋانە ۋىندەدا يان لە رى ۋەانى گشتى يان لە كاتى ئىخورىنى ئوتۇمبىل بىت.

ئەم ھالەتە كارىگەرى راستە ۋە ۋەى نىە لەسەر ناستى زىرەكى تاك بەلام گەلى گرفت بۇ تاك دروست دەكات و دەۋرەۋەر زۇر جار ۋەكەسكى تەمەل ۋە ۋەۋالو دەۋرەنە تاكى نەخۇش.

ھۈى روۋدانى ئەم ھالەتە بۇكەمى ناستى مادەى نۇرگسىن (ھىپۇكرىتىن) دەگەرەتە لە كۆنەندامى دەماردا.

ئەم ھالەتەدا تاك ماسۈلكەكانى خاۋدەبنەۋە و ناتوانىت ۋەى راگرى و ناچار دەبىت بنۈى بۇ ماۋەى چەند خولەكى تا كاژىرى و پاشان بە ناگا دىتەۋە و ھەست بە چالاكى دەكات. ۋاتە تاك بە قۇناغە ناسايىەكانى خەۋدا تىناپەرى بەلكو راستە ۋە ۋەىتە قۇناغى جولەى خىراى چاۋكە قۇناغى خەۋ بىنىنە.

چاھسەر:

رېنمايى تاك بەۋەى خىشتەيەكى دىيارىكراۋى ھەبىت بۇ نوستن ۋاتە كاتى نوستنى شەۋان و ھەستانى بەيانى دىارى كراۋ بىت ، ھەروەھا گەر بۋار ھەۋو ۋەى كورت بۇ ماۋەى ۱۰-۱۵ خولەك لە رۇژدا گەر شۈنەكە گونجا بۋو ھەركاتى ھەستى كرد ۋەى دىت.

بەكار ھىنانى دەرمان بە تايىەتى گرۇپى نەمىتەمىنەكان لە ژىرچاۋدىرى پزىشكدا چۈنكە ئەم دەرمانانە مەترسى ئالودەبۈنى ھەيە. ھەروەھا دەتوانرىت سوود

نه دهرمانه کانی دژخه موی وهریگیردیت.

نیشانەى بى ئۇقرەيى پەلەكان

Restless legs syndrome

تاك ھەست بە نارەھەتى و بىنارامى دەمكات لە پەلەكانىدا بە تايىھەتى پەلەكانى غوارمۇ بە تايىھەتى لە سەرەتاي نوستندا ، ھەز بەدە دەمكات پەلەكانى غوارمۇ (لاقەكانى) بچولنىنىت و ھەندىجار بەدەموش نارامى نايەت و ناجاردەبى ھەستى و بە ژوورەكەدا بگەرىت.

تاك ھەست بەدە دەمكات شتىك بەسەر پىيدا دەروات يان ھەست بە مېروئەكردن دەمكات يان ئازارىكى زۆر كە وەسف ناكىرى يان نازمويەكى نە پساو بۇلاقى جولاندن .
نزىكەى لە ۲۰٪ ھالەتەكان كاريگەرى بۆماوھيان لەسەرمو نەگەرى روودانى ئەم ھالەتەش لە نىسوان ئەوانەى يەكەك يان زياتر ئەم نەخۇشيانەيان ھەيە زياترە بەلام بوونى نیشانەى بى ئۇقرەيى پەلەكان ماناي بوونى يەكەك ئەم نەخۇشيانە نىيە .

• كەم خوونى كە ھۆكەى كەمى ماددى ئاسن بىت .

• نەخۇشى شەكرە .

• پەككەوتنى گورچىلە .

• تەسكېونەومو رەقبوونى خوینبەرەكانى لاق .

• ئالوودەبوون بە ئەلكھول .

• ھەروھە رىژمى توشبوون لە ماوى سىكېرى (دووكيانى) دا زياترە وەك لە كاتى

ئاسايى .

تېيىنى : دەبىت ئەم ھالەتەمان لىتتىكەن نەبىت لەگەن ھالەتى جولەى ناوبەناوى پەلەكان (periodic limb movement) كە لە كاتى خەودا روودەدات و ماوى كەمتر لە پىنج چىركە دەخاينىت و ھەر ۲۰ - ۴۰ چىركە جارەك روودەدات و زۆرەى كات پەنچە گەورەى پى دەجولنىت و جومگەى قولە پى و نەژنۇ لە بارى نوشتاندەودا دەبىت . ئەم ھالەتە زۆرجار لەگەن نیشانەى بى ئۇقرەيى پەلەكاندا روودەدات .

دېۋەزمە يان مۆتەكە و خەۋى ترسناك

Nightmares and Sleep terror

ھەريەكە لە ئىمە لەكاتى نوستندا چەندە جار خەو دەيىنىت ھەندى ئەو خەوانە خوشن و ھەندىكى تر ناخۇش و ترسناك. بەشيۋەيكى زانستيانە دەتوانىن خەۋىنىن بىكەين بە دوو جۈرە بە پىي روودانيان لە قۇناغەكانى خەو:

خەۋى ترسناك : ئەم جۈرە خەوانە لە پىلە سى و چوارى قۇناغى نەبونى جۈلەي خىراي چاۋدا روودەدات. لە سىيەكى يەكەمى خەۋدا روودەدات و تاك لە خەۋىكى قولىۋە بەناگادىتەۋە و ھەست بە ترسيكى زۆردەكات و دلى خىرا لىدەدات و توشى ھەناسە كورتى (ھەناسە تەنگى) دەيىت و خەۋەكەي بىر نايەتەۋە يان تەنھا بىرىكى زۆركەمى بىردىتەۋە.

دېۋەزمە : ئەم جۈرە خەوانە لە قۇناغى جۈلەي خىراي چاۋدا روودەدات و تاك بەتەۋاي يان زۆرەي خەۋەكەي بىردىتەۋە و لە سىيەكى كۇتاي خەۋدا روودەدات.

ھەردوو ھالەت زياتر لە منداندا روودەدات و زۆرگىگە باۋان ترسى خەۋەكە لاي مندان كەم بىكەنەۋە و بە شيۋەيكى دروست رەقتار ئەگەن مندانەكەدا بىكەن.

لەگەۋرەشدا زۆرجار ھۆكەي دەگەرىتەۋە بۇ ۋوونى فشارى دەرونى و رووداۋى ناخۇش زۆرگىگە گەر ھالەتەكە تاكى بىزار كىردىۋو سەردانى پىزىشكى دەرونى بىكات و لە خۇيەۋە دەرمان بەكارنەھىنىت.

ھەندى رىنمايى بۇ خەۋىكى دروست:

۱- جگەي خەو تەنھا بۇ خەۋتن و سىكەسە بۇيە تەنھا كاتىك بچۆرە سەر جىگە كە بە نىيازى يەكەك ئەو دوانە يان ھەردوكىانت ھەيىت.

۲- گەر خەۋت نەھات لە جىگەدا مەيىنەرمەۋ بەلكو برۇ خۇت بە خۇيىندەۋە يان ھەر شىتىكى ترمەۋ سەرقال بىكە. يان لەسەر پىشت پالەكەۋە رۇژنامەيەك يان كىتەبىك بىغۇيىنەرمەۋ تاكو خەۋالو دەيىت.

۳- لەسەر دەم مەنو چۈنكە لە روۋى زانستىيەۋە زىانى ھەيەو لەروۋى ئاينىشەۋە كارىكى باش نىيە.

- ۴- و مرزش بۆهەموان گرتگە و ئەوانەى و مرزش دەمكەن باشتر دەنەون لە كەسانى تر بەلام پێویستە و مرزش ۲- ۴- كاژیر پێش نوستن بکړیت ئەك نزیكە و كاتى نوستن.
- ۵- پلەى گەرمى ژوورى نوستن كاریگەرى گەورەى هەبێه ئەسەر نوستن و اباشه ژوورەكەت زۆر گەرم نەبێت یان زۆر سارد نەبێ چۆنكە گەرمى زۆر خەوەكەت بچەرچەر دەكات و ساردى زۆریش نازارى ماسولكەكانت دروست دەكات.
- ۶- رووناكى و اباشترە ژوورى نوستن رووناكى زۆر نەبێت یان گەر رووناكیش بوو رووناكیەكە رومو چاوى تاكى نوستوو نەبێت.
- ۷- نەكێشانی جگەرە چۆنكە دەبێتە هۆى خەوى بچەر بچەر.
- ۸- خواردن؛
 - نەخواردنى خواردنى قورس پێش خەوتن.
 - خواردنى برىكى كەم خواردن پێش نوستن پەنگە هاوكارى نوستنت بكات.
 - نەخواردنەوى چا ، قاوه ، نسكافه پێش نوستن.
- ۹- پاك و غاوينى؛ خوشتن بە كاژیری یان دووان پێش نوستن پاكوخواينى پۆشاكەكان و بۆنى غۆش و پۆشاكى فراوان و قوماشى نەرم هاوكارىت دەكات بۆ خەویكى باشتر.
- ۱۰- بىرت نەجى هەندى زیكرى تايبەت بە پێش خەو هەن زۆرگرتگن و گوركەسیكى باومرداریبەت هەست بە ئارامى شادىەكى زۆر دەكەیت بە خویندنیان ، سەرمپای پاداشتى خوايى بۆ ئەم كارەت.

به شی دهیهم:

گرفته‌کانی خواردن

نه خواردنی ده‌ماری

فره‌خواردنی ده‌ماری

گرفته کانی خواردن

Eating disorders

خواردن يه کيکه له پڼوېستيه سهرهيه کاني ژيان وکس نيه خواردن نه خوات ، به لام هه نديک به تاييېه تي هه رزه کاران خو له خواردن ده گرنگه وه به مېه به ستي خو لاوازکردن له کاتيکدا ده شي کيشي له شيان نه ک زور نه بېت به لکو که مېش بېت ، هه نديکي تر به شيو ميه کي درېندان ه ده خوات پاش خواردن ته واو کردن په نگه پڼوېستي به يه کيک بېت بو هه ستانه سهرې .

ليږمدا کو مې له پرسياړنيک هه يه زور گرنگه که وه لاميان بدهينه وه ، هه ر هه مويان له ده وري بابېتيک ده گهري پسياره کانيش نه مانه ن .

کيشي دروستي تاک ده بېت چنه د بېت ؟

کي به قه له و داده نريت ؟

کي لاوازه (واته کيشي که مېه) ؟

نايا هه موو قه له وي وک يه ک وايه ؟

بو وه لامې نه م پرسياړانه په رتوکه زانستيه کان به پني هاوکيشه يه ک بريار

له سهر نه وه ددمن ، نه وېش هاوکيشه ي ريژمي بارستايي له شه .

کيشي له ش به کيلوگرام

----- ريژمي بارستايي له ش .

به رزي بالا به مېتر دووجا

خشته ي ريژمي بارستاي له ش

Body mass index

پاڅه کردن	په گهز		
	نير	مې	
لاواز واته کيشي که مېه .	که مېتر له ۲۰,۷	که مېتر له ۱۹,۱	۱
کيشي نمونه يي واته دروست .	۲۶,۴ - ۲۰,۷	۲۵,۸ - ۱۹,۱	۲
له قه راغ کيش زور يدايه .	۲۷,۸ - ۲۶,۵	۲۷,۲ - ۲۵,۹	۳

۴	۲۲,۲ - ۲۷,۴	۲۱,۱ - ۲۷,۹	كىشى زۆرە.
۵	۴۴,۸ - ۳۲,۳	۴۵,۴ - ۳۱,۲	زۆر كىشى زۆرە واتە قەلەۋە.
۶	زىياتر لە ۴۴,۸	زىياتر لە ۴۵,۴	قەلەۋىلەكى مەترسىدار واتە حالىتى قەلەۋى نە خوشىيە.

تېيىنى :

نەم خىشتەيە بۇ مىندال و ھەرزەكار و ئى دووگىيان (سكېر) و كەسىك تەمەنى
لەسەر و ۶۵ سالىھە بىت بەكار نايەت.

گىرنگىزىن گىرقتەكانى خواردن :

۱- نە خواردنى دەمارى.

۲- فرە خواردنى دەمارى.

نەخواردنى دەمارى

Anorexia nervosa

برىكى بەچاۋ ئە ھەرزەكاران بە تايىھەتى كچان ئە جەستەى خۇيان بازى نىن زۇرچار ھەزىۋە دەكەن كىشىان كەم بىت ئەبەر ھۇيەك يان ھۇيەكى تر. بۇيە پەيرەمى سىستىمىكى خواردنى تايىھەت دەكەن بۇ دابەزاندى كىش ئەكاتىكدا دەشى كىشى ئەشيان ئەك زۇر ئەبىت بەلگو ئە خوار ئاسايىھە بىت.

دەست نىشانكردن :

- ۱- ترسى بەردەوام ئە ھەلەۋى كە بەدەبەزاندى كىش ئەو ترسە كەم ناكات.
 - ۲- دابەزاندى كىش بۇ كەمتر ئە ۱۵٪ ي كىشى گونجاۋ بۇ ئەو تاكە بە پىنى تەمەن و بالا.
 - ۳- روۋنەدانى سى سۈرى مانگانە بەدەۋى يەكدا.
 - ۴- بەۋە جىادەكرىنەۋە كە چالاكيان زۇرە و خۇمانوودەكەن بە ئامادەكرنى خۇراك بەلام ئەكاتى خواردندا كەم دەخۇن و نكولى ئەۋە دەكەن كە برسىيان بىت زىاتر بايەخ بە خوينىن دەمەن.
 - ۵- دەكرىن بە دوو گروپەۋە ، گروپى يەكەم خواردن كەم دەخۇن بۇ دابەزاندى كىش واتە خۇيان دەپارىزن ئە چەۋرى و شرىنيەكان ، گروپى دوۋەم خواردن زۇردەخۇن بە تايىھەتى ئە ناھەنگ و بۇنەكاندا پاش بە پىگەى دروست يان نادروست كىشى خۇيان دادەبەزىنن ﴿ پىگەى دروست ۋەك ۋەمىزىش كىردن ، نادروست ۋەكو خۇرشاننەۋە ، بەكارهينانى ھەبى سىچوون ، خۇقنەكردن ﴾.
 - ۶- بەھۇى ئەم سىتى ئەخواردنەۋە يان خواردن و بەھەلە دابەزاندى كىش تاك توشى گەلى گىرھت دەبى :
- كۇرپوۋنى ددانەكان.
 - كۇنەندامى سوپان : دابەزىنى فشارى خوين ، تىكچوۋنى لىدانى دل ، كەمبونەۋە لىدانى دل ، بىچوكبونەۋە قەبارى دل ، بىچوكبونەۋە سىكۇلەى چەپى دل و گىرھت ئە زمانەى دۋانى دلدا.

• كۈنەندامى ھەرس : درەنگ بە تالىبۇنەۋى گەدە، پوكانەۋى گەدە، قەبىزى.

• كۈنرە رۇننەكان و زىندەچالاكىي :

○ دواكەۋتنى بائغ بوون.

○ ۋەستانى گەشە.

○ نەمانى سوورى مانگانە.

○ پوكانەۋى مەمك.

○ دابەزىنى پىلەي گەرمە لەش.

○ كەمى ناستى سۇدىۋم، پۇتاسىۋم، شەكر.

○ گۇبانكارى لە كارى رۇننى پەريزادە ﴿غودى دەرەقى﴾.

• گورچىلە : بەردى گورچىلە.

• پىنست : وشكېۋنى پىنست، لاۋازى موو و روتانەۋى قىژ، بوۋنى موۋى لاۋازى
ھاۋشىۋى موۋى كۇرپەي تازە ئەدايك بوو.

• كۈنەندامى دەمار : پوكانەۋى ھەندى خانەي مىشك كە ناۋدەبرى بە درۇزنە
پوكانەۋە پاش گەرانەۋە بۇ خواردن ئەو خانانە دەگەرېننەۋە ناستى
جارانيان، نەخۇشى لە چىۋە دەمارەكاندا.

• خوين : كەم خوينى، كەمبۇنەۋى خرۇكە سىپپەكان.

• پوكانەۋى نىسك و ماسولكەكان.

ھۇكارى ئەم حالەتە :

۱- ھۇكارى سايكۇداينەمىكى : ھەندى لە زانايان ۋاي بۇ دەچىن ھۇكارى ئەم
نەخۇشىە بگەرېتەۋە بۇ ترس لە پەيۋەندى سىكىسى و مندالبوون بۇيە لە
تەمەنى ھەرزەكارىدا سەرھەلەمەتات و تەك بەۋەۋى خواردن ناخوات غۇي
دەپارېزى لە بائغ بوون و كارى سىكىسى و مندالبوون .

۲- ھۇكارى رەقتارى : ھەندى زاناي تر ھۇكارەكە دەگەرېننەۋە بۇ بوۋنى پەيۋەندى
سلىبى لە نىۋان خواردن و كىشى لەش ، تەك لە ۋاۋەپەدايە تەكە ھۇكارى
قەلەۋى زۇر غۇرىە و تەك لە مىشكى خۇيدا رقى لە خواردن دەپىتەۋە ھەست بە
دەتلىكەل ھاتن و قىزكردنەۋە لە خواردن دەمكات. نەمەش ۋاي ئىدەمكات خواردن

نە خوات و ژياني خۇي وا رابىنىي كە خواردن گرنگ نيه و برسى نابىيت.

۳- كيشەي خيزانى : زانايان تيبينيان كردوو لهوانەي ئەم حالەتەيان هەيه ريژمەيەكي زوريان كيشەي خيزانيان هەيه و له خيزاندا گەئى كيشە و گرفت هەيه چارەسەر نەكراوه بۆيه منداڵ يان هەرزەكار بەم دەقتارەي سەرنجى خيزان رادەكيشيت بۆ بابەتيكى تر دوور له كيشە سەرمەيه كە.

۴- بۆماوه : تيبينى كراوه له نيوان دوانەي يەك زەردينه دا (۶۵٪) زياتره وەك له دوانەي دوو زەردينه (۲۲٪).

۵- هۆكاري كاريگەر و فشار : تيبينى كراوه سەرەتاي سەرەلدانى ئەم حالەتە له زوربەي كاتەكاندا پەيوەندى هەيه بە بووني فشار وەكو لە دەست دان (مردنى يەكێك له ئەندامانى خيزان) ، بوونى نەخوشىيەكي مەترسيدار له خيزاندا، سەرنەكەوتن له كاردا يان له خوێندندا.

۶- راگەياندن : يەكێكى تر له هۆكارە گرنگەكان راگەياندنە له رۆى نەمايشكەراني پۆشاكەوه و هەندى له ئەستىزەكانى راگەياندن و ئەكتەرەكان و گۆران بىزەكان كە كيشى لەشيان زۆر كەمە و دەچىتە قەلبى پەشەنە دەرۆنيەكان بەلام له راگەياندا وا نیشان دەدرى كە زۆر جوانە و سەرنج پاكيشە ئەمەش وا له هەرزەكار دەكات سستىكى خواردنى توند لەسەر خۇي دابنى بۆ دابەزاندى كيش تاكو وەكو ئەوانى لىبىيت.

ريژمەي بوونى حالەكە :

هەندى تويزينه وه باس ۱/ ۲۰۰ كەس دەكات و هەندى تويزينه وهى تازه باس له ۱٪ دەكات و ئەگەرى بوونى حالەتەكە له مابينەدا ۵ - ۱۵ ئەوەندەي نيره. زياتره له تەمەنى هەرزەكاريدا سەرەلەدات.

چارەسەر :

خەواندى نەخۆش له نەخۆشخانە گەر پىنووستى كرد.

پەيرەوكردنى سستەمىكى خواردنى گونجاو تاكو تاك دەست دەكاتەوه بەه خواردن گەر خواردن نەخوات پىنووستە سۇندەي گەدەي بۆ دابنريت. بەكارهێنانى دەرمانى دژەخەمۆكى.

چارهسەری دەرونی ئە رۆی چارەسەری تاکەکەسی و خێزانی.

ئایندەى نەخۆش

گەر چارەسەر نەکەریت نزیكەى ئە (١٠٪ - ١٥٪) یان دەمرن. گەر چارەسەری گونجاوی بۆ بکەریت ئایندەیان بە پێى سستەمى سێ یەك دەبیئت (واتە سێ یەکیان بە تەواوی چاکدەبنەوه ، سێ یەکی تریان نیمچە چاکبۆنەوه ، و ئەوی تریان دەبیئتە حالەتییکی درێژخایەن) .

ئەو ھاگەتەراندەى ئایندەى تاک خراپ دەکەن :

- گەر حالەتەکە درێژخایەن بیئت.
- گەر حالەتەکە ئە تەمەنیکی درەنگتردا دەریکەوینت.
- ھاوشان بیئت ئەگەر نیشاندەى بۆلیمیا (واتە خۆی برشینییتەوه یان دەرمانی رەوانی بەکارینیئت) .
- دلەراوکی کاتیك ئەگەر کەسانی تردا خواردن بغوات.
- بریکی زۆر کیشی لەشی ئە دەست دابیئت.
- لاوازی پەییوەندى باوان یان بوونی کیشە ئەو پەییوەندیەدا.
- رەگەزی نیر.

تییینی :

- ١- زۆر گرنگە بۆ کەسوکاری نەخۆش و پزیشك پەلە نەکەن لەوەی بریکی زۆر خواردن بدەنە نەخۆش بەلکو دەبیئت بە پێى سستییکی راست و زانستیانه وورده وورده بری خۆراکە کە زیاد بکەریت چونکە وەك ئە پێشەوه باسمان کرد ئەم کەسانە دلیان بچوک دەبیئتەوو لاواز دەبیئت و زیندەچالاکیهکانی لەشیان خاوەدەبیئت بۆیە گەر بریکی زۆر خواردنیان بدریئت دەشی دلیان توانای کاری پیویستی نەبیئت توشی گەلی گرهتی نۆی بن.
- ٢- زۆر گرنگە بۆ پزیشك و کەسوکاری نەخۆش بزائن کە خەواندنی نەخۆش ئە نەخۆشخانە جوړیک نیه ئە سزا بەلکو بەشیکە ئە چارەسەر و دەبی ئەم راستیه بگەیهننە نەخۆش.

۲- ئەم ھالەتە ۈك سەرچەم ھالەتە دىرونىەكانى تر بە ھىچ جۇرى بە ھەرەشەو
لېندان چارەسەر ئاكرى.

فەرەخواردنى دەمارى

ئەم ھالەتە بەۋە جىادەكرىتە ئاۋىنە ئاۋ تاك كۇنترۇلى غۇى بۇ ئاكرى و بىرىكى
زۇر غواردن دەغوات ، ئەھەمان كاتدا بايە خىكى زۇر دەماتە شىۋەى نمونەى
جەستەى.

ئەم ھالەتە ئە ۱ - ۱,۵ % مېنىنەدا روودەمات زىاتر ئەتەمەنى ھەرەكارىدا.
تاك زوربەى كات بىرى لاي غواردنە ، كە غواردن دەبىنى غۇى پىنناگىرى و بىرىكى زۇر
دەغوات و پاشان بۇرىگرتن ئە زىادبوۋنى كىشى ئەشى پەنا دەباتە بەر غۇ
رشانەنەۋە ، بەكارھىنانى جەبى رموانى ، نان نە غواردن بۇ ماۋىيەك ، بەكارھىنانى
دەرمانى كەمكەرمەۋى شەھىيە.

نېشانەكان و ماگەكان:

- دەشى ھاۋشىۋەى نە غواردنى دەمارى بىت بەلام بىرىك توندى كەمتەرە.
- مردنى كوتوپر بەھۇى پەككەوتنى دلەۋە.
- تىكىچۈنى ئاستى ئايۇنەكانى لەش. (كەمبونەۋەى ئاستى پۇتاسىيوم، سۇدىۋم،
كلۇر).

• دېانى گەدە يان سورىنچەك.

• بىرىنى گەدە يان رىغۇلە.

• بونى چەۋرى ئە پىسايىدا.

• كلۇرېۋونى ددانەكان.

چارەسەر:

- ئە زوربەى ھالەتەكاندا ئە دەرمەۋى نە خوشخانە (كلېنىكەكان) چارەسەر
دىكرىت ئە ھەندى ھالەتى تاييەتدا پىۋىست بە غەۋاندىن دىكات ئە
نە خوشخانە و مكو ترسى غۇكوزى ، كىشەى جەستەى.

○ بەكارھېنئانى دەرمان ھەبى فلوگستېن بە برىكى زۇر بۇ ماۋى زىاتر لى سائىك.

○ چەرەسەرى دەرۋى لى رېى چەرەسەرى مەعرىفى و سلوكى.

ئايىندى نەخۇش؛

بەشپۈھىيەكى گشتى باشە و چاكدەبنەۋە.

بەشى يانزەيەم:

پەشيۈيە دەرونيەكان لە منداڵدا

ئۆتيزم

پەشيۈيە كەمى ھۆشپېندان و فرەجولەيى

بىركۆلى

خۆتەركردن

دەستدرىژى بۆ سەر منداڵ

پەشیویە دەرونیەکان لە منداڵدا

Child Mental Disorders

یۆنگ دەلی: گەر شتێ هەبی لە منداڵدا و ئارەزووی گۆڕینی بکەین وا باشتره بگەرێن بەشونیدا بزانی و باشتر نیه ئەو شتە ئەخۆماندا بگۆڕین.

زۆربەیی ئەو ئەخۆشیانەی ئە گەورەدا روودەدەن بە هەمان شیوە ئە منداڵیشدا روودەدەن بە تایبەتی پەشیویەکانی مەزاج و دڵەراوگی.

لەم بەشەدا مەبەستمان ئەوە نیە باس ئەو پەشیویانە بکەین کە بێگومان گەرنگی خۆی هەیە و نیشانەکانی بریک جیاوازه ئە نیشانەکانی هەمان پەشیوی ئە گەورەدا بەئکو هەول دەدەین باس ئە هەندێ بابەت بکەین کە زیاتر تایبەتە بە منداڵان، ئەویش حالەتی ئۆتیزم، پەشیوی فرەجولەیی و کەمی هۆشپێدان، بێرکۆلی، خراپ رەفتارکردن ئەگەر منداڵدا هەندێ بابەتی تر.

ئۆتيزم (خود تەنھايى)

Autism

ئۆتيزم وشەيەكى يۇنانىيە بەماناي دابىران وگۇشەگىرى دىت. بۇ يەكەم جار لەلەين ئيۇكەنەر نەم زاراۋىيە بەكارھىنرا.

ئۆتيزم برىتيە لە تىكچونىكى ئالۋىزى گەشە كە لە سى سالى يەكەمى تەمەنى منداڭدا روودەمات لە ئە نجامى تىكچوونى فرمانەكانى مېشك ودمەر.

ئۆتيزم توشى ھەزارو دەولەمەند ، پەش پىست و سېپى پىست ، باكور و باشور دەبى بەبى جىياۋى. رىژمى توشىبون نىكەى ۳-۴ منداڭ لە ھەر ۱۰,۰۰۰ منداڭ و لە نىردا زىاترە ۱/۲ ھەم بەرئىژمى ۱/۲ .

ھۆكارى ئۆتيزم:

۱- بۇماۋە: ھەرچەندە تاكو ئىستا رۆلى بۇ ماۋە بە پونى ئاشكرا نىيە بەلام زىاتر لە نامازىيەك ھەيە لەمەر كاريگەرى بۇماۋە لە ئۆتيزم دا بۇ نمونە گەريەكەك لە دوانە ئۆتيزمى ھەبىت ئەگەرى ئەۋەى منداڭى دووم توشىبىت ۵۰٪ يە. گەر خىزانىك منداڭلىكان ھەبى حالتى ئۆتيزمى ھەبى ئەگەرى حالتى دووم لەنىۋانىاندا ۵۰ ھىندەى خىزانەكانى ترە.

۲- ھەۋكردنە قايرۇسىيەكان: زىاتر لە ھەۋكردنىكى قايرەسى ھەيە كە توشى دايكى دووگيان يان كۆرپەى ساۋادەبىت لە سەرەتاي ژيانىدا دەشى بېيتە ھۆى سەرھەلدىنى ئۆتيزم ۋەكو سىرۋەى ئەلمانى ، ھەۋكردنە قايرەسىيەكانى مېشك، ... ھتە.

۳- ئاستى ۋەرگەمەكانى مېشك: بەرزىونەۋەى ئاستى سىرۋتۇن و دۇپامىن ۋىپىنفرىن ۋىۋىپىنفرىن لەكاتى پىندانى چارەسەر بۇ دابەزاندىنى ئاستى ئەم ۋەرگەنە ھەندىك لە نىشانەكان باشتە دەن بەتايىيەتى فرەجولەيى.

نىشانەكانى :

لە دۋاى تەمەنى ۱،۵ سالىيەۋە نىشانەكان بەدمەدەكەۋن بەزۋرى لە نىۋان تەمەنى ۲-۳ سالى. زىاتر گرەتەكان لە سى بۋاردا روودەمات:

- ۱- گفتوگو (ناخاوتن).
- ب- په یوه ندى كومه لايه تى .
- ت- گرفت له بواړې ږمقتاردا (هه نسوكه وت).
- ۴- دووباره كړنه دوى هه مان يارى چهنډ جار و چهنډ جار به بى مانډوو بوون و نه بوونى تواناى داهينان له ياريه كاندا .
- ۵- بهرمنگاربونكه دوى گوزانكاري له ياريه كاندا و زووه ډچوون و مكو خواردن له دهرىكى ديارى كراودا يان له بهر كړدنې پوښاكينكى ديارى كراو پازى نه بون به گورينى .
- ۶- دابړانى كومه لايه تى و پازى نه بوونى يارى كړدن له گهل خيزان و منډالانى تر .
- ۷- خاوخليچكى يان جوڼه دى بهر دموامى بى مده ست .
- ۸- گوى نه دان بهر دموامى رزور جار دهگاته ناستيك كه سوكار وادمانن منډاله كه يان كه پيووه .
- ۹- له رووى زمانه وه: دواكه وتنى ناخاوتن ، بيه دنگى يان دمنگه دنگى بهر دموام ، دووباره كړنه دوى قسه دى نه وانى تر به بى تيگه يشتن له مانا كه دى ، وتنى وشه و رسته دى بى واتا ، پينجه وانه كړنه دوى نامرازه كان ، گرفت له ناوانى شته كاندا .
- ۱۰- پينكه نينى بى هو .
- ۱۱- لاوازي يان نه بوونى هوښيدان و چاونه بريڼه چاوى بهر امبه ر .
- ۱۲- تينه گه شتن له زمانى جهسته و گرفت له بابته بهر امبه ر .
- ۱۳- دواكه وتنى گه شى هه سته كان (بونكردن ، بهر كه وتن ، تامكردن).
- ۱۴- هه ست نه كړدن به سهرماو گهرما يان راستر بيناگايى له سهرما و گهرما .
- ۱۵- ترسان له هه ندى شت كه پيويست به ترس ناكات و نه ترسان له هه ندى كى تر كه جينى مده ترسيه ، وكو ترسان له دمنگى نازل يان فروكه و نه ترسان له ږا كړدن به سهره قامدا كاتيك نوتومويل هاتوچو دهكات .
- ۱۶- دووباره كړنه دوى هه مان ږمقتار ، يارى كړدن بهر دموام و په له كان و كيشان به سهردا و نوشتانده دوى په له كان به شينو يكي ترسانك .

ئۆتىزم سەر بەكۆمەللىك يان شە پەنگىك نە خوشىيە كە گرین بە پىنج

جۇرەوۋە:

- ۱- ئۆتىزم (خود تەنھايە). ﴿ليۇكەنەر ۱۹۴۲﴾
- ۲- پەشىۋى رىتۇز. ﴿ھانز نەسپەرگەر ۱۹۴۴﴾
- ۳- پەشىۋى نەسپەرگەر. ﴿نەدرىا رىت ۱۹۶۶﴾
- ۴- پەشىۋى تىكشكانى مندالى. ﴿سىۋدۇ ھىلەر ۱۹۰۸﴾
- ۵- پەشىۋى گەشە گشتى دىارى نەكراۋ.

پۇلىنكردنى ئۆتىزم:

بە پىنى كۇلمان دەكرىت بە سى جۇرەوۋە:

- ۱- ئۆتىزكى كلاسكى
- ۲- ئۆتىزم لەگەل سكىزۇفرىنيا.
- ۳- ئۆتىزم لەگەل گرقتە دەمارىيەكان.

پۇلىن كردنى ستىقن و كوى و فى و ماتسن:

- ۱- ئۆتىزىمى ئاناساى.
- ۲- ئۆتىزىمى سانا.
- ۳- ئۆتىزىمى مامناۋەند.
- ۴- ئۆتىزىمى توند.

وئەلامى چەند پىرسىيارلىك :

۱- ئاىا مندالانى ئۆتىزم لەروۋى زىرەكىيەۋە دواكەتوترن لەمندالانى تر؟

ۋەك دەزانىن زىرەكى پىۋىستى بە تواناى وەرگتن ھەيە لە دەورۋىرەۋە لە رىنى ھەستەكان، مندالى ئۆتىزم تواناى پەيۋەندى لەگەل دەورۋىرەۋە دەپچرى و لە دونىايەكى تاييەتدا دەزى لە سەرەتاي تەمەنيەۋە، بۇيە شتىكى ئاساييە كە ئاستى زىرەكىيان كەمتر بىت لەمندالانى تر بە پىنى تۈيۋىنەۋەكان ئامازە بەۋە دەدەن كە ئاستى زىرەكىيان كەمترە لە مندالانى تر بە نىزىكەى ۵۰٪.

۲- ئاىا دايك باۋك بەرپىرسن لە توشبۇنى مندالەكەيان بە ئۆتىزم؟

بەھىچ جۇزىك. جاران ئەو باۋمۇدەپوون شىۋازى پەرۋەردىمەردنى باۋان بۇ
مىندالەكەيان كارىگەرى گەۋرەى ھەيە ئە توشبۇون بە ئۆتىزم بەلام ئە نجامى ئەو
تويۇنىنەۋانەى ئەسەر مىندال و خىزانى ئۆتىزم كراون ھىچ پەيۋەندىيەكەيان بەدى
نەكردوۋە ئە نىۋان شىۋازى پەرۋەردەمۇ ئەگەرى توشبۇن بە ئۆتىزم.

تەنانەت ھەندى بۇچۇنى پىشتىر باسيان ئەۋە دەكرد گەردايەك ئە پەيۋەندى
ئەگەل مىندالەكەيدا سارد بىت مەترسى توشبۇون بە ئۆتىزم زىاترە ۋە بە
دايكەنەيان دەۋت دايەكى يەخچال، گومانى تىدا نىيە كە شىۋازى پەرۋەردىمەردىن
كارىگەرى گەۋرەى ھەيە ئەسەر نايىندەى تاك و شىۋازى ھەئسوكەۋتى بەلام نايىتە
ھۇكارىك بۇ توشبۇون بە ئۆتىزم. ھەندىكى تر ئەو باۋمۇدەپوون گەرداۋان
نەخۇشى دەرونيان ھەبى مىندالەكەيان ئەگەرى توشبۇنيان بە ئۆتىزم زىاترە ۋەك
ئە مىندالانى تر سەبارەت بەم بۇچۇنەش ھىچ تويۇنىنەۋەيەك نىيە نامازە بەمە بدات.

۲- نايە مىندالانى ئۆتىزم تواناى تايىيەتيان ھەيە؟

بەئى رىژەيەكى كەمىيان تواناى تايىيەتيان ھەيە ۋەك ئەۋەى دەتوانىت پارچە
مۇسقىيەكە بىژەنى پاش ئەۋەى تەنەيەكجەر گوى بىستى بى، يان دەتوانىت
ۋىنەيەكى سەرنج راكىش بكيشت، يان بابەتىكى بىركارىانەى ئالۇز شىبىكەتەۋە كە
كەسانى تر بەدەستىيەۋە دادەمىنن بەلام دەشى ئەتوانىت بابەتىكى سادە شىبىكەتەۋە.

۴- نايە چاۋ كارىگەرى ھەيە ئەسەر توشبۇن بە ئۆتىزم؟

رەنگە زۇر كەس تىيىنى ئەۋەى كەردەبى بىركى بەرچاۋى مىندالانى ئۆتىزم
روخسارو سىمىيەكى جوانيان ھەيە بەلام ئەمە مانىي ئەۋە نىيە كەبۇون بە چاۋمەۋە
ھۇكارىك بىت بۇ توشبۇون بەم ئەخۇشە پىۋىست ناكات ناۋى كەس بسوتىنى
بەبىاۋى ئەۋەى چاۋيان پىسە يان پەيۋەندى كۆمەلەيتى خۇت تىك بەدەيت ئەگەل
كەسانى تر ئەژىر ئەۋە بىيەنەۋە.

۵- نايە لەرىي شىخ و مەلاكانەۋە چارەسەر دەكرىت؟

ۋەك دەزانىن لەرۇزگارى ئەمۇدا كەسانىك پەيدابۇون بازىرگانى بە ئىسلامەۋە
دەكەن لايەنى سۆزدارى خىزانەكان بەلاى خۇياندا رادەكىشن ئەژىر ناۋى جىياجىادا
بەناۋى ئەۋەى ئەخۇشە درىژخايەنەكان چاك دەكەنەۋە. بۇيە دەۋر نىيە ھەيانىيەت

لە پلانى ئەومدا بىت بىرىك پارە لە خىزانانى ئۆتيزم بېكىشىيتەو بەناوى ئەوى
هەموو نە خوشىيەك چارەسەر (يان چارەشەپ) دەكات ئەوى جىنى وتنە تاكو ئىستا
هېچ شىخ يان مەلايەك باسى ئەو نە کردوو تەنھا يەك مندالى چاك کردىتەو بە
كاتىكدا لە وولاتىكى وەك عەرەبىستانى سەویدە زىاتر لە ۶۰،۰۰۰ (شەست هەزار)
مندالى ئۆتيزم ھەيە. بەلام بە دوورى نازانم لە وولاتى خۇماندا ھەندى ئەوانەى
دىناردارى دەكەن بەناوى دیندارىيەو بەرىك پارەش لە خىزانانى ئۆتيزم بېكىشنەو.

۶- نایا کوتان دەبیته ھۆى ئۆتيزم؟

ماومىكى زۆر لە ئەوروپا و ئەمەرىكا خىزانەکان بە شوین ھىوايەكدا دەگەرەن
تاكو ھۆكارى ئۆتيزم بزانن و ھەندى رۇژنامە ھۆکارەكەى دەگەرەندەو بۆ کوتانى
سیانى بەلام توئىژىنەو ھەکانى تایلەر و ھاورىکانى ئەو روون دەكاتەو بەھىچ جۆرىك
پەيوەندى نە لە نىوان کوتانى سیانى و ئۆتيزم دا.

۷- پەيوەندى خوارەن بە ئۆتيزمەو چيە؟

زۆر لە ئىمە لەكاتى بوونى ھەر نە خوشىيەكدا پرسىيار لە پزىشك دەكەن نایا
ھىچ خۇراكىك ھەيە ھۆكارى سەرھەندانى ئەم ھالەتە بىت يان ھىچ خۇراكىك ھەيە
كە تاك نە یغوات بۆ ئەوى چاك بىيتەو . سەبارەت بە پەيوەندى نىوان خۇراک و
ئۆتيزم زۆر توئىژىنەو کراو و زىاتر لە بۆچونىك ھەيە ئەمانەى خوارەو ھەر بۆ
چونە گرنەك و راستەکان . بەلام ئەم رىنمايىيانە دەبیته لە ژىر چاودىرى پزىشكدا
بىت بۆ ماوہیەكى دىارى کراو کە لە چەند ھەفتەيەك تىنا پەرى و بە پىنى سوود
ومرگرتنى مندالەكە برىارى بەردەوام بوون يان راگرتنى ئەم سستەمە دەدرىت.

ا- لاڤردنى مادەى كازىين كە لە شىردا ھەيە.

ب- لاڤردنى مادەى گلوٲىن كە لە گەنم ، جۇ ، گەنمە شامبىدا ھەيە.

ت- بەكارھىنانى رۇنى كەتان و رۇنى جگەرى ماسى ئەو خوارەنانەى ئۆمىگە ۳ يان
ئۆمىگە شەشى ھەيە.

بەكارھىنانى ھەندى قىتامىن ئەى ، بى ۱، ۳، ۵، ۶، ۱۲ و زنىك و مەگنىسىۆم و

كالىسىۆم بە برىكى گونجاو.

بە پىنى مانوہلى دەستىشانکردن و پۆلین کردنى پەشەيوہ دەرونيەکان مندال

دهبیت لایه‌نی کهم شه‌ش نیشانه‌ی له‌مانه‌ی خوارموه هه‌بیت دوو نیشانه له‌گروپی
A و یه‌ک نیشانه له‌هه‌ریه‌ک له C و D به‌لام ده‌بیت کۆی گشتی بکاته شه‌ش.

نیشانه‌کان	به‌ئێ	له‌خێر	لایان
A	لاوازی له‌چه‌ندیتی و چۆنیتی هه‌لوێستی کۆمه‌لایه‌تی		
1			نایا گرفتێ دهربرینه‌کانی دم‌چاو، باری جه‌سته، وه‌لام نه‌دانسه‌وه‌ی سۆزی به‌رامبه‌ر پیکه‌نیی یان توره‌بوونی دایکی هه‌یه؟
2			نایا گرفتێ هه‌یه له‌دروست کردنی په‌یوه‌ندی له‌گه‌ن‌هاوته‌مه‌نه‌کانیدا؟
3			نایا که‌می بایه‌خسان وه‌ه‌ول‌دان هه‌یه له‌ به‌شداریکردن له‌یاریدا (نه‌توانینی هێتانی یاریه‌ک یان داواکردنی یان نیشاره‌نگکردن بۆ یاریه‌که؟)
4			نایا که‌می یان نه‌توانینی گۆڕینه‌وه‌ی هه‌ست و سۆز ی هه‌یه له‌گه‌ن‌چوارده‌وردا؟
B	لاوازی له‌چه‌ندیتی و چۆنیتی په‌یوه‌ندی کردن و به‌رده‌وام بوون		
5			نایا داواکه‌وتن یان لاوازی توانسای گفتوگۆی (نه‌توانینی جیگرته‌وه‌ی به‌سه‌کاره‌ینانی شیوازیکی تر) هه‌یه؟
6			نایا له‌حاله‌تی تهرانیی قسه‌کردندا ناتوانیست ده‌ستپێشخه‌ری بکات و به‌رده‌وام بیت له‌گفتوگۆ؟
7			نایا دووباره‌کردنه‌وه‌ی هه‌مان ووشه‌ یان رسته‌ی (ده‌شی زمانی تایبته‌ی بی‌به‌خۆی) هه‌یه؟
8			نایا گرفتێ هه‌یه له‌گۆرانکاری له‌یاره‌کان و له‌ ناسایی کردنه‌وه‌ی که‌سانی تر و گرفت له‌یاری کردن له‌گه‌ن‌هاوه‌نه‌کانیدا؟
C	بایه‌خسان چالاکی دووباره		
9			نایا خۆماندووکردن به‌یاریه‌کی دیاری گراوه‌ یان یاریکردن به‌یاریه‌ک به‌شیوه‌یه‌کی زۆر سنووردار و

			ناسروشتى و جەختكردنەۋە لەسەسەر چەندبارەكردنەۋە ھەيە؟	
10			ئايىا بەرمەنگارىۋەۋە گۇرۇڭكارى لە يارى و كەلۈپەلى تايىبەتى خۇي قاپ و قاچاخ ھەيە؟	
11			ئايىا چەندبارەكردنەۋە جۈلەي لەش بە تايىبەتى پەلەكان ، مانىدو و وەرس نەبۈون لە و كارەي ھەيە؟	
12			ئايىا سووربۈون لەسەر بايە خدان بە بەشىكى بچۈكى لە و ياريەي ھەيە؟	
كىز گشتى:				

چارەسەر:

ئۆتىزم لە و نەخۇشيانە نيە بە تەنھا رېڭەيەك چارەسەر بىكرىت بەلكو لە
مىندالىكەۋە بۇ مىندالىكى تر رېڭە چارەكان جىاۋازە و زۇرجار زياتر لە رېڭە
چارەيەكان پىۋىست دەيىت.

۱- گۈرىنى يان باشتىكردنى پەقتار.

۲- رېڭەي بىيادنانى فېركارى.

۳- دەرمان.

ئەگەر مىندال پەقتارى دووبارە شەرەنگىزى زۇر بىت و گىرەت بۇ ئەندامانى
خىزان و دەۋرىيەر دروست بىكات دەتۈۋان دەرمانى دژە سايكۇسس بەكارىيىن ، گەر
پەقتارى دووبارە شەرەنگىزى و زوۋ ھەلچۈنى ھەبىت دەرمانەكانى دژە غەمۇكى
كارىگەريان زياتر ، گەر كەمى ھۇشپىندانى ھەبىت ھەبى رىتائىن يان ھاۋشپىۋەكانى
لە و بەكار دەمىنرېت. ھەندى پىكەتەي رەكى ھەن لە لايەن ھەندى كۇمپانىيە
دەرمانەۋە دروستىكران تا رادەيەك كارىگەريان ھەيە بۇ كەمكردنەۋە ھەلچۈن و
شەرەنگىزى.

۱- چارەسەرى ئاخوتىن.

هەریەكە لەم رێگایانە پێویستی بە رێنمایی هەیه ئەلایەن چارەسازی دەرۆسی و پزیشکی دەرۆسی و تونزەری دەرۆنیەو و سەبارەت بە دەرمان ئەو بەتەواوی کاری پزیشکەو بە پێی پێویستی و نیشانەکانی منداڵەكە دەگۆری.

روئی خیزان لە پرۆسەى چارەسەردا :

گومانی تێدا نیە بۆ چارەسەری هەر نەخۆشیەك پێویستمان بە هەمناھەنگی نیوان پزیشك و نەخۆش و خیزانی نەخۆش هەیه گەر ئەمە بۆ نەخۆشیەكانی تر راست بێ ئەو بۆ ئۆتیزم راستیەكە كە بێ ئەو ناتوانرێت کاری پێویست بۆ منداڵەكە بكۆی.

راھینانی منداڵ كاریكى زۆر گرنگە تاكو بتوانین ئاینەدى منداڵەكە باشتر بكەین زۆر جار پێویستمان بە چارەسازی دەرۆسی دەبێت لە پرۆسەى چارەسەردا بۆ راھینان و ھێرکردنى باوان چۆن ھەمكار ئەكەن منداڵی ئۆتیزم دا بكەن.

ئەمانەى خوارمەوش ھەندى رێنمایین بۆ خیزانەكان :

۱- منداڵ ھێری ھەمكار دەبێ ئە ئە نجامی پاداشت دانەو بەشتەین پاداشتیش سۆز و خۆشەویستیە.

۲- بۆ ھێربوونی ھەمكارى نوێ دەبێ ئەو ھەمكارە دا بەش بکۆی بۆ چەند قوناغىك و ھەر جارەى بەشێكى ھێربکۆی.

۳- ھەموو ھەمكارىك دەبێ بە ھەمكارىكى پێش خۆیدا تێپەرى بۆ نمونە پێش راكردن رۆشتە ، پێش ھێربوونی رستە وشەى ھەرەھا.

۴- ھاندان و دەستخۆشكەرى ئە منداڵ ئە كاتى جێبەجێ كردنى ھەر ھەنگاوىك ئەو ھەمكارى دەتەوى ھێرى بكەیت، گەر نەیتوانى وەرە بەرمەدە و منداڵەكە مەشكێنە بە لكو دووبارە و چەند بارە ھەول بەدە گەر ھەر نەیتوانى ھەنگاوىك وەرە داووە و كارەكە بەش بەشت بە بەھەنگاوى سادەتر دەست پێ بكە.

۵- بۆ ھێربوونی ناو ھەول بەدە تەنھا وشەىك بەكار بھێنیت و پەيوەندارى بكە بە شتىكى خۆشەو ئە منداڵ تاكو ئاسانتر ھێربیت.

۶- زۆر گرنگە منداڵ ھێرى بكە و مەكە بکۆی زۆر جار بۆ بەگەيشتن بەم مەبەستە

جگه نه قسه پېښېستمان به زمانې جهسته و بهرکه و تن دهبی.

۷- زور پېښېسته منډال ځیرې کارې روژانه بکړې وک خوگورین ، خوشتن ، ددان شتن ، چونه سهرناو..... بېگومان نه مه کارئکې ئاسان نیه ځیزانه کان ده توانن نه رڼې چاره سازی د مړونیه ووه رڼنمایې و مرگرن.

۸- خواردن پېښېسته که بؤ بهر د موام بوونی ژبان بویه گرنگه منډال ځیر بکړې چوڼ خواردن ده غوات پېښېسته هه مان میزبیت (هه مان شوینی ئان خواردن) ، هه مان سفره واته سفرمه که زوو زوو نه گورئ گهر گورېشمان هه مان رهنګ بکړینه ووه هه مان کورسې و هه مان د مهر و که وچک هتد. به کارینین.

۹- ځیرکردنې چونه سهر ئاو هه موو روژئ نه هه مان کاتدا دواى ئان تاکو منډال نه سهر کاته که رابیت و وورده وورده زیاده دکرې.

۱۰- به ئاګابون نه نه خوشیه کانی تر چونه منډالې ئوتیزم ناتوانیت باس نه حالې خوی بکات بویه هه ر کاتې هه ندې نیشانه مان به دی کرد که ئامازه به خش بیت بؤ بوونی نه خوشی دهبی به ئاګابین و مکو نه مانې شهیه ی خواردن و تیک چونی خه و تن و په لې سهر پښت و بهر زبونو ووهی پلې گهرما و هه ناسه ته نگې و ... هتد .

ئاينده ی منډالې ئوتیزم:

یهک نه شهشیان ژبانیکې ئاسایې به سهر دهبه ن، یهک نه شهشی تریان تارادیه کی جیاواز پېښېستیان به هاوکاری دهبیت ، دوو نه سنیان پېښېستیان به چاودنری بهر د موامه .

پەشۋى كەمى ھۆشپېندان و فرەجولەيى

Attention deficient hyperactivity disorder

يەككە لە پەشۋىيە دىرونيەكان كە توشى مىندال دەبىت بەدو جىادەكرىتەو كە مىندالەكە بەردەموام گىرقتى ھۆشپېندان «و | يان» فرەجولەيى ھەيە بەردەموام لە بارى تەكان يان لە بارى بىزواندىدا دەبىت.

رېژەي توشبۇون :

بە پىنى مانوۋى دەستىيىشانكرىدن و پۇلىنكرىدى پەشۋىيە دىرونيەكان رېژەي توشبۇون ۳٪ - ۵٪ ، بە پىنى پۇلىنكرىدى نۆۋدەولەتى بۇنەخۇشەيەكان رېژەي توشبۇون نىزىكە ۱،۷٪ دەبى. بەرامبەر ھەموو ۳-۴ نىر مىنەيەك ئەم حالەتەي ھەيە.

ھۆكارى ئەم پەشۋىيە :

۱- بۇماوۋە : لە دوانەي يەك زىمىنەدا زىاترە ۋەك لە دووانەي دوو زىمىنە و ئەگەرى توشبۇونى كەسانى پەلە يەك ۴-۸ ھىندە زىادەكەت. بە پىنى تۆيۈنەۋەكەي ئەشۋىرۇن باس لە رۇلى كرۇمۇسۇمى ژمارە ۵ و ۶ و ۱۶ و ۱۷ دەكەت.

۲- ۋىزى لە دايكېۋون : ئەم مىندالانەي لە ۋىزى پايىز لەدايك دەبىن زىاتر ئەگەرى توشبۇونىان ھەيە ، رەنگە ھۆكەشى بگەرىتەو بۇ ھەۋكرىدى قايرەسى لە مانگەكانى سەرەتاي تەمەندا.

۳- ئاستى ۋىرگىرە دەماريەكانى مىشك : گىرقت لە ئاستى دۇپامىن و نۇرنەدرىنالىن بە ھۆكارىكى تر دادەرنىت ، لە كاتى چارەسەردا ئەم دەرمانانە بەكاردەھىنرى كە كارەكەتە سەر ئاستى ئەم مادانە.

۴- دەمارى و فىسيۇلۇجى : كەمى چالاكى و خۇيىن چوون بۇبەشى (پەلى) پىشەۋەي مىشك و بە پىنچەۋانەۋە زۇرچالاكى و چوونى خۇيىن بۇ پەلى لاچانگ و دواۋەي مىشك.

مىندالىكى مىنەي خاۋەن ئەم حالەتە مىشكى كەمتر شەكر بەكاردىنى ۋەك لە مىنەيەكى تەندىرۇست. نىرەيەكى تەندىرۇست. نىرەيەكى خاۋەن ئەم حالەتە.

۵- ھۆكاری دىرونى كۆمەلایەتى: ئەو مىندالانى ئە لائە و خانەى نەوجەوانن بە ھۇى كەمى سۆزمۇە حالەتى كەمى ھۆشپېندانىان زیاترە. روداوى دىرونى بە نازار و تېكچونى ھاسەنگى خېزان ھۆكاریكى گىرنگى ترە بۆسەرھەلانى ئەم حالەتە.

۶- ھەندى ھۆكاری دىگمەن: نیشانەى مىندالى ئەلکھولى، كەمى كېش ئە كاتى ئە دایکبوون، ژاھراوى بوون بە قورقوشم یان كەمى مادەى زىنك بەلام ئەمانە ھېشتا جېنى مشتومرن.

۷- جگەرەمكىشان ومەى خواردنەو: ديارە ئىرە مەبەستمان مىندالەكە نىە بەلکۆگەر دایك ئە كاتى سىکپرىدا جگەرەمكىش بىت یان مەى خۇر ئەگەرى توشبوون زیاد دەكات.

نیشانەو دەست نیشانکردن بە پىنى مانوئەلى دەستىنیشانکردن و پۆلىنکردن پەشویە دىرونیەکان:

نیشانەکانى

❖ لاوازی ھۆشپېندان (لاوازی ناگایى).

۱- ناتوانیت بايەخ بىدات بە ناومرۇكى بابەتەکان و زۇرجار ھەلە دەكات بەھۇى كەمتەر خەمىدەو ئە فرمانەکانى قوتا بغانە یان مالەو.

۲- زۆرىەى كات گىرقتى ھەيە ئە بەردەماوى ھۆشپېندان ئە ئەركەکاندا یان ئە كاتى یارى کردندا.

۳- زۆرىەى كات وادەردەكەوئ كە گوئ ناگىرئ كاتى بۆى دەدوئیت.

۴- زۆرىەى كات پەیرموى رېنمایەکان ناکات و ناتوانیت ئەركەکانى كۇتا بېنیت.

۵- گىرقت ئە رېگھستنى ئەرك و چالاکیەکانى.

۶- زۆرىەى كات خۇبەدووردەگىرئ یان ھەول دەدات بەشدارى ئەكات ئەو چالاکیانەى پىنویستى ماندووبونى فکرى ھەيە.

۷- زۆرىەى كات شتە پىنویستەکان وون دەكات (یارى، كىتیب، پىنوس....)

۸- زۆرىەى كات بە ناسانى خەيالى دىروات بە ھۇى ووروزینەرى دەرەمكى.

۹- زۆرىەى كات چالاكى رۇژانەى بېردەچى.

❖ نیشانه‌کانی فره‌جوله‌یی:

۱- به‌جینه‌یشتنی شوینی خوی له پۆل یان له شوینی تر له کاتی‌کدا پیویست ده‌کات بمی‌نیت‌هوه.

۲- ڤاگردن و هه‌لبه‌زو دابه‌زی به‌رده‌موام له شوینی نه‌گونجاودا.

۳- زۆریه‌ی کات گرتی هه‌یه له یاری‌کردن یان به‌شداری کردن له یاری‌دا به هه‌یمنی.

۴- زۆریه‌ی کات له باریکی نانا‌سایدا داده‌نی‌شیت و‌کو خۆنه‌شتاندنه‌وه یان خۆ خوار‌کردنه‌وه و به‌رده‌موام یاری به‌ده‌ستی یان پیی ده‌کات و ده‌یان نوشتی‌نیت‌هوه.

۵- زۆریه‌ی کات له‌سه‌ر‌پنیه (له‌سه‌ر‌رۆشتنه) زۆریه‌ی کات وا به‌هتار ده‌کات و‌کو نه‌ومی به‌هوی ماتۆریکه‌وه لی‌ی‌غوردریت.

۶- زۆریه‌ی کات زۆر ده‌لی (زۆری‌لیه).

نیشانه‌کانی پشووکورتی (هه‌له‌شه‌یی)

۱- زۆریه‌ی کات که پرس‌یاری لی‌ده‌کرت خه‌را وه‌لام ده‌داته‌وه پینش نه‌ومی پرس‌یارکه‌ کو‌تایی بیت.

۲- زۆریه‌ی کات گرتی له چاو‌ه‌روانیدا هه‌یه و ناوه‌ستی تا‌نویه‌ی دیت.

۳- زۆریه‌ی کات قسه به خه‌لکی ده‌بری یان خوی ده‌خاته نیوه‌ندی یاریه‌وه.

من‌دا‌ل ده‌بیت شه‌ش یان زی‌اتر له نیشانه‌کانی گروپی A یان B هه‌بیت گه‌ر ته‌نها شه‌ش دان‌ه‌ی له گروپی A هه‌بوو نه‌وه جو‌ری یه‌که‌مه، گه‌ر شه‌ش دان‌ه‌ی له گروپی B هه‌بوو جو‌ری دووه‌مه، گه‌ر له هه‌ردوو گروپه هه‌ریه‌که‌ی شه‌ش نیشان‌ه‌ی هه‌بوو جو‌ری سێهه‌مه.

ده‌بیت نه‌م نی‌شانانه له دوو شوین یان زی‌اتر دا هه‌بی ﴿مال، قوتا‌ب‌خانه، کو‌لان،﴾. نه‌و نی‌شانانه‌ی سه‌رموه لای‌ه‌نی که‌م شه‌ش مانگ به‌خایه‌نیت.

کاری‌گه‌ری نا‌شکرای هه‌بیت له‌سه‌ر (لای‌ه‌نی کو‌مه‌لایه‌تی، نه‌کا‌دی‌می، توان‌ای کار‌کردن).

له کاتی بوونی په‌شیوی تر دا نه‌بیت و‌کو سکیزۆفرینیا، په‌شیوی مه‌زاج،

هەنسوكەوت ئەگەن مندا لانی تر ئەگەن میوان ،

ئایندەى نەخۆشەكە :

چاكبونهوه پيش تەمەنى ۱۲ سالى روونادات گەر رووبادات ئە نىوان تەمەنى ۱۲-۲۰ سالى دەبىت. ئە ۱۵٪- ۲۰٪ يان ئە تەمەنى لاويدا گىرفتى تىكچوونى كەسىتى يان بەكارهينانى دەرمانيان دەبى. ئە گەرى خۆكوشتن و بىكارىيان زياتره بەهوى ئەو تەنگزانەى ئە ئایندەدا دەيان بىت.

تېببىنى :

زۆرجارىه كىك ئە باوان نۆمەى ئەوى تر دەكات يان كەس و كارگەبى ئە داىك يان باوك دەكەن سەبارەت بە بوونى ئەم حالەتە، دەبى هەموو بزەنن باوان هىچ تاوانىكىيان نىه ئە سەرھەندانى ئەم حالەتەدا بەلام رۆلى گرنگيان هەيە ئە پرۆسەى چارەسەردا.

بۇ ئەوى چارەسەرى گونجار بىكرىت دەبىت پزىشك ، باوان، ئەندامانى تىرى خىزان، مامۇستا هاوكارىيەكى تەواوى يەكترىكەن.

بیرکۆلی ﴿گرفتگی فیربوون﴾

﴿التخلف العقلي﴾

Learning Disability (Mental Retardation)

بریتیه له حالهتی تهواو گهشه نه کردنی میسک یان وهستانی گهشه کردنی خانه کانی میسک پیش له دایکبوون یا له سه رهتای له دایکبوون یان له سانه کانی سه رهتایی ته مه ندا، به هویه وه ناستی زیره کی منداڵ که متر ده بیئت له ناستی ناسایی و گرفتگی ده بیئت له بواری فیربوون و په یوه نندی کومه لایه تی. ناستی له ٪۷۰ ی زیره کی به ره وخوار به بیرکۆل داده نریت.

پێوهری زیره کی چیه؟

زۆر جار گویمان لیده بیئت ده لێن ریزهی زیره کی یه کیك (٪۸۰) هی یه کیکی تر (٪۱۰۰) یه کیکی تر ژماره کیکی تر و هه ندی جار له سه رو (٪۱۰۰) موه یه .

ناستی زیره کی له ریی هاو کیشه یه کی تاییه تییه وه ده پێورئ بریتیه له

ته مه نی عه قلی

----- X ۱۰۰ = ریزهی زیره کی له سه دا

ته مه نی راسته قینه

ته مه نی راسته قینه بریتیه له به رواری له دایک بوون تا کو کاتی پشکنین. ته مه نی عه قلی بریتیه له وه ته مه نه ی که تا ک کومه له کارو چالاکییه ک هیه ده بیئ له وه ته مه نه دا بتوانئ جیه جیی بکات . بۆ نمونه منالیک (۱۰ سالان) ده بیئ بتوانئ.

۱- پیناسه ی (۱۱) وشه بزانی له کۆی (۴۵) وشه که ریزه نه د کرابن له سوکه وه بۆ قورس.

۲- نه گونجانی وینه یه که له نیوان زنجیره وینه یه کدا جیا بکاته وه.

۳- بتوانئ راهی هه ندی له رووداو هکانی ژیا نی رۆژانه بکات.

۴- بتوانئ نزیکه ی (۲۰) وشه بدرکینیت له ماوه ی یه که خوله کدا.

۵- دووباره کردنه وه ی ژماره یه کی (۶) خانه یی پاش یه که جار بیستن.

گه ره مناله که له ته مه نی ۱۰ سالیدا بتوانئ له م کارانه هه مووی نه نجام بدات

نەو تەمەنى عەقلى ۱۰ سالە .

خۇگەرتوانى ھەندىكىيان نە نجام بدات وھەندىكى تريان نەتوانى واتە تواناي جىبە جىكردى نەو شتانەى ھەبى كە منالايكى (۸) سالان دىكات نەو تەمەنى عەقلى (۸) سالانە .

بەلام گەرتوانى نەمانە ھەمووى نە نجام بدات و ھەندى شتى زيادەش بكات كە بۇ منالايكى تەمەن (۱۲) سال تەرغان كراو نەو تەمەنى عەقلى (۱۲) سالانە .

واتەبە پىنى ھاوگىشەكەى سەرموھ منالەكە نە بارى يەكەمدا رۇژمى زىرمكى (۱۰۰٪) و لەبارى دوومدا (۸۰٪) ولە سىھەمدا (۱۲۰٪) .

تېببىنى :

۱- ھەر تەمەنىك ھەلسەنگاندنى تاييەتى خۇى ھەيە .

۲- پرسىارەكان نە كۆمەلگەيەكەوھ بۇ كۆمەلگەيەكى تر دىگورۇ .

ھەرچەندە زۆرىەى زانايان نەو باومرەدان كە زىرمكى لە رىى بۇماوھو دىارى دىكرى و نەگەرى گۇرپانى كەمە يان نىيە بەلام قۇرنۇن لە توپۇنەومكانىدا تېببىنى نەوھى كىرد نەوانەى دەچنە زانكۆ و پەيمانگاكان ناستى زىرمكىيان بە نزيكەى (۱۲ پلە) بەرزترە نەوانەى لە خويندن دادەبرىن .

ھەروھە نەگەرى گۇرانكارى ھەيە لە ناستى زىرمكى مندا لدا بەنزيكەى (۵-۱۰

پلە) لە مندالى زىرمكىدا نەگەرەكە زياترە وەك لە منالا ناستى زىرمكى كەم بىت .

زىرمكى و تەمەن :

ناستى زىرمكى تاك بەشپوھەيكى بەردەوام لە برەودايە تاكو تەمەنى ۱۵ سالى

ھەندى دەلېن تا تەمەنى ۱۸ سالى .

لە نىوان تەمەنى (۲۰- ۸۰ ساليدا) تاك نزيكەى (۵۰٪) ى دىمارە خانەكانى

توپۇزلى مىشكى لەدەست دەمات بەلام گۇران لە ناستى زىرمكى و ھەيەاتنەو تاكو نەو رادەيە نىيە ، چۈنكە گەلېك ھەن تاكو دواى تەمەنى (۱۰۰ سالىش) ھەر بەھرمەندن و خزمەتى مۇقايەتى دىكەن .

دابه شپوونى رۇژمى ناستى زىرمكى بەسەر ھاوولاتياندا :

ناسايى : (۸۵-۱۱۵)

خوار ئاسايى : (۷۰-۸۵)

بىركۆلى : (۷۰ بەرمو خوار)

سەرو ئاسايى : (۱۱۵-۱۳۰)

سوپىرىەر : (۱۳۰-۱۴۰)

بەھرمەند (عەبقەرى) : (۱۴۵ - بەرمو ژوور)

ئاستەكانى بىركۆلى :

۱- بىركۆلى كەم : ئەم بارمدا تاك ئاستى زىرەكى ئە نيوان ۷۰٪ - ۵۵٪ دەبىيت. ئەم جۆرە بىركۆلىيە نزيكەى ئە ۸۰٪ حالەتەكان پىك دىنى. ئە تەمەنى لاويدا ئاستى زىرەكيان بەھىندى مندايىكى ۸ - ۱۱ سال دەبىيت. تواناي كۆمەلایەتى وقسەکردن و چالاكيان نزيك دەبىيتەو ئە كەسى ئاسايى و ئە سەرەتايى تەمەندا ھەستى پىناكرىت و تەنەت ئە خویندندا ئە سالەكانى سەرەتايى خویندندا زۆر ھەستى پىناكرىت بەلام ئە پۆلى چوار و بەرمو ژوور ھەستى پىندەكرى.

ئە نایندەدا دەتوانن ئە رووى نابورىەو پىشت بەخۇيان بىەستن كارىكى ئاسان بکەن تەنھا ئە كاتى گرفتدا بريك ھاوکارى ورىنمايىان دەوى.

۲- بىركۆلى مامانەند : ئەم بارمدا تاك ئاستى زىرەكى ئە نيوان ۵۵٪ - ۴۰٪ دەبىيت . ئەم جۆرە بىركۆلىيە نزيكەى ئە ۱۲٪ حالەتەكان پىك دىنىيت. ئە تەمەنى لاويدا ئاستى زىرەكيان ھىندى مندايىكى ۴-۷ سال دەبىيت. فېربوونى چالاكى كۆمەلایەتى وقسەکردنيان لاوازه و ناتوانن قۇناغى سەرەتايى خویندن تەواو بکەن ئە سى سالى يەكەمى خویندندا وازدىنن پىويستيان بە ھاوکارى و رىنمايى و خویندننى تايىت ھەيە . ئە نایندەدا دەتوانن ھەندى كارى زۆر ئاسان بکەن بەلام بەردەوام پىويستيان بە ھاوکارى و رىنمايى ھەيە.

۳- بىركۆلى توند : ئەم بارمدا ئاستى زىرەكى تاك ئە نيوان ۳۹٪ - ۲۵٪ دەبىيت . خۇش بەختانە ئەم جۆرە بىركۆلىيە تەنھا ئە ۷٪ حالەتەكان پىك دىنى. تاك ئەم حالەتەدا گرفتى گەورەى ھەيە ئە بواری كۆمەلایەتى و فېربوون و جولەى ئەش ھەروھا تواناي قسەکردنيان دواەكەويت تا تەمەنى شەش سالى پەنگە

درهنگتريش ، سود له خویندن و مرناگرن و له تهمهني هه رزه کاري دا بړنيك باشت
دهبن .

۴- بېرکولي زور توند : لهم باره دا ناستي زيره کي تاک له خوار له ۲۵٪ ده بېت و
خوشه بختانه لهم جوړه بېرکولي ته نها له ۱٪ حالت ته کان پېک دیني . مندا ل
لهم باره دا توانا کومه لايه تيه کاني گه شه ناکات و تواناي قسه کردني نابيت
و ناتوانيت زالبيت به سهر درچه کانيدا (ميز کردن و پيسايي) . ده شي له
ناينده دا هيري هه ندی وشه بېت پيوستي به چاو ديري به رده واهه .

هوکاري بېرکولي :

۱- هوکاري بوم اووه که په يوه ندی به کرومؤسؤمه کانه وه هيه . بؤ نمونه نيشانه ي
داون که ژماره کرومؤسؤمه کان له ۴۶ زياتره ، نيشانه ي تيرنهر ، نيشانه ي
کلين فلتهر .

۲- هوکاري ده سته ووتوو :

• له سكي دايکيدا : نه خوشيه کاني دايک و مکوشه کره ، به رزي فشاري خوین ،
چاره سهر به تيشک ، به کارهيناني هه ندی دهرمان که زيان به کورپه
بگه يه نيت . يان ژهراوی بوون به قورقوشم يان يه کانه نؤکسيدي کاربون .

○ به کارهيناني مه ي (نه لکحول) .

○ تا تهمهني دايک زورتر بېت نه گهري بېرکولي زياتره .

○ نه گونجاني گروپه کاني خوین له نيوان باواندا گهر باوک گروپي خوینه که ي
موجه بېت و دايک ساليپ بېت . (لهم باره دا ده بي چاره سهر ي پيوست بکريت
بوريگرتن)

○ به دخوراکي دايک به تاييه تي له سنيه کي دووه مي سکدا که کورپه به خيرا يي
گه شه ده کات .

○ هه وکردنه فاي ره سيه کان وه کو سيروژهي نه لمانی و هه وکردني جگه روسفس و
که مي به رگري به ده ست هاتوو (نه يلز)

○ نه کاتي له دايک بوندا .

○ مندا لي نه به کام پيش وختي خو ي له دايک بي يان دواکه و تن له کاتي خو ي

يان پرۋەسى لە دايكبوون بە خىرايى بىت يان زۆرى پىنجىت.

○ نە خوشيەكانى وىلاش.

○ توشبوون بە زەردووى بگاتە نە و ئاستەى زيان بە مېشك بگەيەنى.

○ كەمى ئوكسجين كە دەبىتە ھۆى لەناوچونى خانەكانى مېشك.

○ لە تەمەنى مندالىدا.

○ كوئىرى يان كەپى.

○ دابران لە خىزان يان نەبوونى سۆز و خوشەويستى لە خىزاندا.

○ بونى پەشيوى دمرونى خەمۇكى يان سىكىزۇفرىنيا. بەركەوتتەكانى سەر كە
زيان بە مېشك بگەيەنى.

○ ھەركردنى پەردەكانى مېشك.

○ گرقتى فېربوون يان قسەكردن.

بىنگومان ئەم ھۆكارانەى سەرموھ ماناي ئەوھ نىە تاك بە دئىيايەوھ توشى
بىركۆلى دەبىت بەئكو ئەگەرى توشبون زياد دەكات.

تېيىنى: بەھۆى ئەوھى ئەم كەسانە تواناي لىكدانەوھو دەر كەردنىان بە
مەترسى ئەو پەقتارانەى دەيكەن كەمە بۇيە زۇرجار لە لايەن كەسانى تەرموھ
ئىستقلال دەكرىن كارىيان پىندەكرىت و مافىيان دەخۇرى، خۇگەرئە و تاكەى
ئىستغلايان دەكات خاوەن خەزىكى شەرنەگىزى بىت رەنگە بۆ تاوان و كارى خراپ
بەكارىيان بىنىت.

چارەسەر:

ئەو ھۆكارانەى چارەسەريان ھەيە دەبى چارەسەرى خىراو پىويستيان بۆ بىكرى
وھو ھەركردنى پەردەكانى مېشك، نە خوشى فېنايل كىتۇن يوريا، زەردووى.
ھەندى حالتى تەرموھى دەتوانرىت رىگرى بىكرىت لە روودانى وھو مندالىبوون
لە تەمەنى دواى ۴۰ سالى و باشتر كەردنى خەمەتگوزارىيەكانى كە پىشكەش بە ژنى
دووگيان و مندال دەكرى لە بىنگە تەندروستى و نە خوشخانەكاندا.

زىاتر بايەخدان بە پەرومەدى تاييەت دابىن كەردنى مامۇستاو شوينى پىويست
بۆئەو مندالانە. چارەسەرى پىشەى بەھوى فېرى ھەندى كار بىكرىن وھو چىنن و

دارتاشى و باخەوانى بەمەش شادمانىيەكە بۇ خۇي كە پشت بەخۇي دەبەستى و
كەمكردنە وەي قورسايىشە لەسەر خىزان.

بەكارهينانى دەرمان تاكو ئىستادەرمانىكى وانيە كە ناستى زىرەكى
بەرزىكاتە وە بەلام بۇ چارەسەرى ھەندى نىشانە كە خىزان مانسە وەكەت دەتوانىن
دەرمان بەكار بىسنىن و ھەندى دەرمان ھەيە بە ناگايى زىادەكەت تا رادەيەك بەسودە
بەلام دەبى بۇ ماوہيەكى درىژ بەكار بىنرىت.

خۆتەركردن

Enuresis

بریتىيە لە خۆتەركردنى نەويستەنە لە كاتى ئوستىندا پاش تەمەنى ۵ سالى.

پۆلېن كردن:

۱- بە پىنى كات:

• لە كاتى ئوستىندا .

• لە رۆژدا لە كاتى بە ئاگايدىدا .

۲- بە پىنى بونى نىشانەكانى تر:

• تاكە نىشانە لە كاتى نەبوونى نىشانەكانى تىرى پەيوەندار بە كۆنەندامى مېز
و ھەرسەوھ .

• كۆمەلە نىشانە لە كاتى بوونى نىشانەكانى تىر و كۆمەلە مېزەچوركى و قەبىزى و
خۇپىسكردن .

۳- بە پىنى ماوى پىنشوى ووشكى:

• سەرەتايى منداڵەكە ھىچ كات ووشكى بە خۆوھ نەديوھ .

• دووھى منداڵەكە لايەنى كەم ماوى شەش مانگ خۇى تەرنەكردوھ .

نىشانە كلىنيكىيەكان:

۱- بە خەبەر (بە ئاگا) نەھاتنى منداڵ لە كاتى كىدا مېزەندانى پىر دەبىيت لە مېز

بەھوى وەلام نەدانەوى بۇ ئاگاداريەكانى مېزەندان .

۲- كەمى ئاستى ئاسۇپرىسېن لە كاتى ئوستىندا كە دەبىيتە ھوى زۆر مېزەكردن .

۳- گىرقت لە دركە پەتك و لاوازى مېزەندان .

۴- ھەوكردن مېزەندان .

رېژەى توشبىوون:

لە ۲۰٪ ى منداڵانى تەمەن ۵ سالى لايەنى كەم مانگى جارى خۆتەردەكەن .

لە ۱۰٪ ى منداڵانى تەمەن ۷ سالى لايەنى كەم مانگى جارى خۆتەردەكەن .

لە تەمەنى ۱۲ سايدا لە ۸٪ ى كوپان و لە ۴٪ ى كچان گىرقتى خۆتەركردنپان

ئە تەمەنى ۱۶ سالیدا نزیكەى ئە ۱٪ - ۲٪ گىرقى خۆتەرگىردىيان هەبە.

ئە ۸۰٪ ى خۆتەرگىردنەكان بەشەو دەبىت و ئە ۲۰٪ بە رۆژ.

هۆكارى خۆتەرگىردن :

۱- بۇماو: گەرىپەكىك ئە باوان خۆتەرگىردى هەبىت ئەگەرى بونى هەمان حالەت ئە مندالەكەيدا ئە ۴۲٪ دەبىت و گەر هەردوو باوان هەيان بىت ئەگەرەكە بۇلە ۷۷٪ بەرزەدەبىتەو. ئەگەر باوك خۆتەرگىردى هەبىت ئەگەرى بونى ئە مندالەكەيدا زىاترە وەك ئەومى دایكى حالەتەكەى هەبىت.

۲- هۆكارى دەرونى: بىوونى پەشىووى دەرونى يان گىرقى سۆزدارى ئەگەرى خۆتەرگىردن زىاد دەكات.

۳- گىرقەكانى مېزەلەدان: بونى هەوگىردن ، ناتەواوى ئە تۆيگارى مېزەلەلەندا ، ناتەواوى زەكماكى ، بچوكى مېزەلەندا.

۴- ئارگىنن ئاسۇپرىسىن ﴿هۆرمۇنى دژەمىزگىردن﴾: كاتىك مندال دەنوبىت ئاستى ئەم هۆرمۇنە بەرزەدەبىتەو و بۆيە دەبىتە هۆى كەم مېزگىردن . ئەو مندالانى خۆتەرەكەن ئەم هۆرمۇنە بەرزەدەبىتەو يان درەنگ بەرزەدەبىتەو و بۆيە مېزىكى زۆر دىتە مېزەلەدان و خۇيان پىكۇنترۇل ناكىرى.

۵- دواكەوتنى گەشەى كۆنەلەندامى دەمار: ئەم بارمدا گەشەى كۆنەلەندامى دەمار دواكەوتى بۆيە كاتىك مېزەلەدان پەر دەبىت ئاگادارى مېشك ناكاتەو و ئەویش بەكارى خۆى هەئناسى.

۶- خواردن و خواردنەو: هەندى خواردن و خواردنەو ئە شەودا و ئە مندال دەكات زىاتر مېزىكات بۆيە و باشە بە پىنى تۈانائەو بابەتانە ئە مندال قەدەغە بىرى يان كەم بىرىتەو ئە شەودا.

۷- قەبىزى: پەستانى بەردەوام ئەسەر مېزەلەدان دروست دەكات و دەبىتە هۆى گىرېوونى مېزەلەدان و زوو مېزگىردن.

۸- تەنگىزەكانى خەو: هەندى ئە باوان باس ئەو دەكەن خەوى مندالەكەيان قورسە ﴿قۇلە﴾ بۆيە خۆى تەردەكات ، خۆتەرگىردن پەيوەندى بەمەو نىە

چونکه له هه موو قوناغه كانى خه ودا خو ته ركردن روودمدا ت. زياتر له مندا لانى تر حالتى روشتن به دم خه موو ميان هه يه يان خه وى ناخوش ده بينن.

چاره سر:

۱- به بى درمان:

• به كار هينانى زمنگى ناگادار كړنه وه: له سالى ۱۹۳۸ دروست كړاو ده بى ت بو ساوى نژيكه ۱۵ هه قته به كار به ينر ت و نژيكه ۷۵٪ ي مندا لان سوي ليو مردگرن به لام پاش راگرتن نژيكه ۴۱٪ حالت ته كه يان بو ده گه ريت ه وه. كار كړنى نه م ناميزه پشت ده به ستيت به وى له گه ن يه كم دلوپه ميزدا زهنگين ليند مدا ت كه ده بى ته ه وى به خه به ركړنه وى مندا له كه يان باوانى مندا له كه ، ده بى مندا له كه هه لسى و به شه كه ي ترى ميزه كه ي له دمر وى جيكه ته واو بكا ت. بويه نه م جوړه چاره سر مدا هاوكارى باوان زور گرنگه.

• پاداشت دانه وه: له رنى به كار هينانى خشته يه كى تاييه ت و هه ندى وينه يان نه ستيره، پاش هه ر شه وى كى ووشك مندا له كه نه ستيره يه ك دهنى به خشته كه وه يان وينه ي كولينك، هه ركاتى چن د شه وى به سهر يه كه وه به ووشكى خوى راگرت ديار يه كى دمدرى تى به م ږيگه يه نژيكه ۲۵٪ يان سوود ومرد گرن و پاش راگرتنى له ۵٪ يان حالت ته كه ي بو ده گه ريت ه وه.

• راهينانى به هين كړنى ميزه لـدان: به وى مندا ل له روژدا فيردمكرى ت ميزه كه ي دوا بغا ت و ميز له ميزه لـداندا كو يكا ته وه نژيكه ۶۶٪ يان تاراده يه ك سوودمند دهن و له ۱۹٪ يان چاكده بنه وه به ته واوى.

• كم كړنه وى خواردنه وى چا ، قاوه، شه ربه ت له شه ودا به تاييه تى له كاتى نژيكه و نوسن.

۱- به كار هينانى درمان: مبه ست له به كار هينانى درمان زيات كړنى قه باره ي ميزه لـدان يان كه مكر دنه وى برى ميزه يان هه ردوو كيان. وكو ديسمؤ پريسين، توفرانيل و نو كسى بيو تارين .

تېببىيىتى :

○ زۆرگىرگە لايىھىنى دىمىنى مىندال رەچاۋىكىرىت و ئەشكىنىرىت گەر خۇى تەركىد بە تايىھتى ئەبەر چاۋى خوشك وبراكانى چۈنكە بە شكاندى مىندال يان ئىندانى حالەتەكە خراپتر دەبىت.

○ بەكارھىننى ھەردوو چارەسەر ئە يەكىكىيان كاريگەرترە.

○ دەبىت دىمىن ئە زىرچاۋدىرى پزىشكدا بەكاربەينى چۈنكە كۆمەنىك زىيانى لايىھەلەي ھەيە ئە بەكارھىننى دىمىن دەكەۋىتەۋە پزىشك شارمىزاي تىندا ھەيە سەرماي ئەۋەى بەكارھىننى بىرى پىۋىست بۇ ھەرتەمەنىك ئەلايەن پزىشكەۋە دىيارى دىكىرىت.

دەستدریژی بۇ سەر مندال (خراپ ھەئسوكەوت لەگەل مندال)

Child abuse

نەمە يەككە لە بابەتە گرنەكان كە زۆربەى سەرچاوە زانستىهكان بايەخىكى گەورەى دمدەنى و لە رۆژگارى ئەمرۆدا بە يەككە لە تايىتە گرنەكان دادەنى.

نەم خراپ ھەئسوكەوت كردنە بە گەلێك شێوە دەبێت :

۱- دەستدریژی جەستەیی.

۲- دەست دريژی سىكىسى.

۳- خراپ ھەئسوكەوتى سۆزدارى.

۴- پشت گۆي خستنى جەستەى.

۵- دواكەوتى گەشە كە ھۆكەى نۇرگانىك (جەستەيى) نەبى.

ئەو نيشانانەى كە ئاماژە بە خشن بە دەستدریژی جەستەيى :

۱- برىندارى يان سوتاوى دووبارە بىيتەومو بىي پاساو بىت واتە ھۆكارەكەى روون نەبىيت.

۲- راھەى نادروست بۇ برىندارى و سوتان و زيانى جەستەيى .

۳- چارەسەر نەكردن يان دواكەوتن لە چارەسەر بەبى پاساو.

۴- زۆر سزادانى جەستەيى.

۵- ترسان لە گەپاندنەوہ بۇمال.

۶- توندوتیژی بەرامبەر دەوربەر (كە ھۆكارىكى دەرونى نەبىت).

ئەو نيشانانەى كە ئاماژە بە خشن بۇ پشت گۆي خستنى جەستەيى :

۱- برىيتى بەردەوام.

۲- بايەخ نەدان بە پاكوخاوينى و پۆشاك.

۳- دواكەوتن و نەھاتن بۇ خویندنگە .

۴- چارەسەر نەكردنى لە كاتى نەخۇشیدا.

۵- كەمى ریزگرتنى خود و لاوازی پەيوەندى لەگەل ھاوتەمەنەكانى.

ئەو نيشانانەى كە ئاماژە بە خشن بە دواكەوتنى گەشە كە ھۆكەى

- ۱- دواکه و تنیکی ناشکرای گه شه.
 - ۲- که می کیش.
 - ۳- روتانه وی قژ.
 - ۴- لاوازی پته وی ماسولکه و گرقتی پیست.
- ئه و نیشانانه‌ی که نامه‌ه به‌خشن به‌پشت کوی خستنی سۆرداری :
- ۱- ریز نه‌گرقتی خود یان که م ریزی به‌رامبه‌ر به‌خوی.
 - ۲- گرقتی له‌ناکاو ی ناخاوتن.
 - ۳- که مېونه‌وه‌یه‌کی ناشکرا له‌هۆشپندان یان به‌ناگایی.
 - ۴- پینه‌گه‌شتنی لایه‌نی کۆمه‌لایه‌تی و سۆرداری.
 - ۵- زیان بو‌خو‌گه‌یانندن.
 - ۶- هه‌لهاتن (پاکردن)
 - ۷- ئه‌و پهری توندوتیژی یان پشت به‌ستن به‌که‌سانی تر.
- ئه‌و نیشانانه‌ی نامه‌ه به‌خشن به‌ده‌ست دریژی سیکسی :
- ۱- نه‌بونی باومر به‌که‌سانی گه‌وره‌یان زۆر هه‌لسوکه‌وت و کراوه‌یی له‌گه‌ن که‌سانی گه‌ورمه‌دا.
 - ۲- ترس له‌که‌سانیکی تاییه‌ت.
 - ۳- داب‌ران له‌رووی کۆمه‌لایه‌تی‌ه‌وه‌یان هه‌ز به‌ته‌نهایی کردن یان که‌سانیکی ناومکین.
 - ۴- په‌شیویه‌کانی خه‌و و که‌و ترسان له‌نوستن به‌ته‌نهایی ، خه‌وی ناخۆش یان مۆته‌که‌ (میردمزه) ، خۆته‌رکردن ، ترسان له‌تارکی پیویستی به‌روفاکی هه‌یه‌تا‌کو بنویت.
 - ۵- دوودلی یان رازی نه‌بوونی به‌شداری کردن له‌چالاکیانه‌ی پیویستی به‌وه‌یه‌خوی بگۆریت. (پۆشاکه‌کانی بگۆریت).
 - ۶- خراب به‌کاره‌ینانی دهرمان یان ماده‌هۆشبه‌رمه‌کان.

۷- ئارمىيەنى ئاساسىي سەبارەت بە كۈنەندامى زاۋىتى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئالغان.

۸- ترسان ئە خۇشتىن يان ژوۋى داخراۋ.

۹- ترسان ئە پىشكىنى پىزىشكى بە تايىپەتى گەر پىۋىست بەۋە بىكەت پۇشاكەكانى ھەئىداتەۋە يان لايىپەرىت.

۱۰- سوۋرىۋە يان شىن بونەۋەى كۆم، خۇيىن بەرىۋون ئە دامىن يان كۆم، ھەۋكردنى كۈنەندامى مىز، ئازار ئەكەتتى مىز كەندە يان پىسايى كەندە، نازەتتى ئە رۇشتەندە يان ئە دانىشتەندە ۋە سەتەردە بە ئازار، رەنگ بوۋونى پۇشاكەكانى ژىرمەۋە.

۱۱- سىبۇن.

چارەسەر:

زۈۋ دەستىنەشەكەندە ۋە نەيىنى پارىزى ۋە ئەسەنگەندە ۋە پىشكىنى مىندال ئە روى جەستەيى ۋە دىۋونى ۋە كىرى ۋە گەشەكەندە سىكىسى ۋە سۇزدارىۋە.

ھەئەنگەندە ئەۋەى ئايسەكەندە تىر ئە خىزانەكەندە يان ئەۋە ناۋەندە ئەگەرى ھەمان مەترىيان ھەيە. ئايسەكەندە بارە پىۋىستى بە ئاگادار كەندەۋەى پۇلىس ھەيە. ئە سەرجەم قۇناغەكانى چارەسەر كەندە بەشدارى پىكەندەى باۋان يان ئەۋەكەسەى سەرىپەشتى قۇربانىيەكە دەكەت.

تۈيۈمى كۆمەلەيتتى ۋە چارەسەرى دىۋونى رۇلىسى گەۋرە ۋە گەنگەيان ھەيە ئە پىۋىستى چارەسەر كەندە. ئە سەرو ئەمانەۋە ئە ھەۋەى گەنگەتە مىندەكە يان قۇربانىيەكە پىۋىستى بە چىيە.

به‌شی دوانزه‌یه‌م:

په‌شیویه‌کانی پاش منداآلبوون

دآته‌نگی پاش منداآلبوون

خه‌مۆکی پاش منداآلبوون

سایکۆسی پاش منداآلبوون

دروست نه‌بونی په‌یوه‌ندی پاش منداآلبوون

پەشیویەکانی پاش مندالبوون

Postpartum Disorders

سکبون و مندالبوون دوو قوناغی سروشتین له ته مه نی میندها ، رهنگه کهم می هه بیت هه ز بهم دوو قوناغه نه کات. نه وهی ئیرمه مه به ستمانه ته نها باس له پەشیویەکانی پاش مندالبوون دهکەین.

دهتوانین نه و پەشیوی و حاله تانه بکهین به چوار جورمه وه:

۱- دلتهنگی پاش مندالبوون: نه م باره نزیکه ی له ۵۰٪ - ۷۰٪ میننه هه یه تی پاش مندالبوون به حاله تیکی نه خوشی دانانریت به لکو ناسایی و نه چه ند رژی پاش مندالبوون به تاییه تی پینج رژی یه که می دوا ی مندالبوون دایک هه ست به دلتهنگی دهکات و جار جار دهگری له بهر خویه وه ، خه وی تیکده چیت واته به ناره حه ت خه وی ئیده که ویت یان ناتوانی به پی پی پیویست له خه ودا بمینیته وه ، ترسی نه وهی ده بیت نه توانیت کۆر په که به خیویکات، هه ست به نانارامی دهکات.

هۆکاری نه م دلتهنگیه بۆ گۆران له ناستی ئیستروجن و پرۆجیستیرۆن دهگه ریته وه که پاش مندالبوون به خیرایی داده به زیت.

نه گه ری نه م حاله ته زیاتره له وانه ی:

- یه که م جار ه مندالیان ببیت.
- پینشتر گرتیان هه بووه له کاتی سوری مانگانه که پی پی ده لپن نیشانه ی پینش سوری مانگانه .
- لاوازی پاپشت و خۆگۆنجاندهی کۆمه لایه تی.

چاره سه ر:

له بهر نه وهی نه م باره نه خوشی نیه بویه پیویستی به دهرمان نیه به لکو ته نها بریک پاپشت کردن و دلیایی کردنه وهی ده وی. له ماوهی دوو بۆ سی رۆژدا ناسایی ده بیته وه.

ناینده ی نه م حاله ته : زۆر به ی زۆریان دهگه رینه وه باری ناسایی و هه نلیکی

كەمىيان گەر دلتەنگىيەكەي زۆر بىت رەنگە بىيىتە حالەتى خەمۇكى پاش مندالبوون.

۲- خەمۇكى پاش مندالبوون: ئە ماۋى شەش ھەقتەي يەكەمى پاش مندالبوون روودمات ، ئەگەرى سەرھەلدانى ئە ۱۰٪- ۱۵٪ دەيىت .

نیشانەكانى:

- ھەستکردن بە دلتەنگى و گريان.
- بىنغەوى و خەوى ناخوش.
- كەمبۇنەوى نارەزووى خواردن.
- كەمبۇنەوى تەركيز و لاۋازى تواناي برىاردان.
- بىرى سلبىانە سەبارەت بە خۇي كە ناتوانىت بايەخ بدات بە كۆرپەكەي.
- دلەراۋكىنى زۆر سەبارەت بە تەندروسىتى كۆرپەكەي و گومان دەبات بەۋەي كۆرپەكەي ناتەۋاوى ھەيە يان ئەخوشى ھەيە.
- بىرى خۇكۆزى و تەنانەت بىرى زىيان گەياندن بە كۆرپەكەي.
- ئەگەرى ئەم حالەتە زىاترە ئەۋانەي:
- ژىيانىان برىكى زۆر تەنگزە و گرتقى ھەيە.
- مېژووى پەشىۋى دىرونيان ھەيە.
- تەمەنيان كەمە.
- پەيۋەندى ھاۋسەريان لاۋازە.
- پالپەشتى كۆمەلەيتيان لاۋازە.
- سكيان بوۋە بە بى پلان دانان ، سكى ئەخۋاستراۋ.
- شىرى خۇيان نادەنە مندال.
- بىكان.

ھۆكارى ئەم حالەتە دىگەرئىتەۋە بۇ خىرا دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنەكان پاش

مندالبوون.

چارەسەر:

بە پىنى تۈندى حالەتەكە رەنگە پىۋىست بىكات ئە ئەخۇشخانە بىغەۋىنرەيت، بە

تاييەتتى گەر مەترسى لەسەر ژيانى خۇي يان كۆرپەكەي ھەبوو.

بەكارھىننانى دەرمانى دۈڭخەمۇكى. دەپنەت پزىشك ئەوۋە رەچاۋ بىكات ئەم
دەرمانانە بىرىكى زۇرپان لە شىرموۋە دىنە دەرى بۇيە دەپنەت ئەو جۇرەيان ھەلپزىرى
كە مەترسى بۇ كۆرپە دروست ناكات يان كەمتىن مەترسى ھەيە.

ئايىندى ھالەتەكە :

زوربەيان لە ماۋى كەمتر لە شەش مانگدا چاكەدەپنەۋە بە بەكارھىننانى دەرمان
ورنىمايى پىنويست ، گەر تاك چارەسەر ورنەگىت مەترسى ئەۋى ھەيە بېيتە
ھالەتتىكى درىزغايىنەن و چەند تويۇنەۋىيەك ئامازە بەۋە دەمەن ئەو تاكانەي
چارەسەر ورنانگىن پاش سالىك لە مندالبونەكە ھىشتا لە ۵۰٪ يان خەمۇكىان ماۋە.

۱- سايكۇسىسى پاش مندالبون : ئەم پەشيوۋە لە ھەر ۵۰۰ مىنە پاش مندالبون
بون يەككىيان توشى ئەم ھالەتە دەپنەت (۰,۲٪) لە ماۋى چوار ھەقتەي
يەكەمى پاش مندالبون روودەتات ، بەتاييەتتى لە ئىۋان ھەقتەي ۲-۴ دا .

نیشانەكان :

- بىغەۋى بەبى ئەۋى كۆرپەكەي بگرى.
- تىكەل كىرن و گىرتى يادومەرى.
- گۇرپان لە بۋارى مەزاجدا بە ماۋىيەكى زۇركورت بۇ نمونە پىندەكەنى و پاش
ساتىكى كەم دەست دەكات بە گىرپان زۇرجار بەبى ئەۋى ھۋىيەك ھەبى بۇ
ھىچيان .

- بوۋى ۋەم سەبارەت بە كارمەندانى نە خۇشخانە يان كەسوكارى .
- بوۋى ۋەمى خۇبەگەۋرە زانين رەنگە خۇي بە كەسىك بزانى كە سىروش (ۋەمى)
بۇ ھاتوۋە و داۋابكات لە كەسوكارى شوينى بكەون .
- زۇرناخوتن و خىرا ناخوتن .
- بى نۇقرەيى و فرەجولەيى .
- ھەندىجار خەمۇكى و دلەراۋكىيى زۇر .
- بىرى خۇكۋى و كۆرپەكۋى ، تەنانەت ئەم ھالەتەشدا كە بارى ھەقلى و

ھەئسەنگاندن پەشايۋىيەكى زۇرى پىۋەدىيارە و زۇرجار تاك بەرپرس نىيە لەۋەى دەيكات ئەگەرى خۇكۇزى زىياترە ئە كۆرپە كۆزى .

چارەسەر:

بە پىنى نىشانەكان دىگۆزىت ئە بەكارھىنانى دىرممانى دژەسايكۇسس و دژەغەمۇكى و دىرممانى جىگىر كەردنى مەزاج ۋەندىچار گەر ئە خۇش دىرممان ئە خوات يان سود ئە دىرممانەكان وىرنەگىرى بە تەزۋى كارەبا چارەسەر دىمكى.

ئايىندەى تاك:

زۆرپەيان چاكدەبنەۋە بەلام مەترسى دوۋيارەبونەۋەى ھەيە ئە كاتى مىندالبوونى ئايىندەدا. بۇيە پىۋىستە رىنەمايى تاك بىكرى سەبارەت بەۋ ھالەتەۋ ئە سكەكانى ئايىندەدا كارى پىۋىستى بۇ بىكرىت. بە ھىچ جۇرى پىۋىست بەۋە ئەكات سەردانى بازىرگانەكانى ئايىنىيان پى بىكەيت و بوونى ھالەتەكە بۇ جۇنۇكە بىگەرىننەۋە و بىرىكى زۇر پارەكەت ئىيسەنن.

۲- دروست نەبوونى پەيۋەندى: پاش مىندالبوون بە شىۋەيەكى سىروشتى و ئاسايى پەيۋەندىيەكى پتەۋ ئە ئىۋان دايىك و كۆرپەكەى دروست دەبىت و ھەريەكەيان ھۇگىرى ئەۋى تر دەبىت، بەلام ئەم ھالەتەدا ئەم پەيۋەندىيە دروست نابىت و ئەبرى خۇشەۋىستى رق دروست دەبىت دايىك ھەست بە ھىچ سۆزىك ئاكات بەرامبەر بە كۆرپەكەى و توند دەبى ئەگەئىدا ۋە ھەۋل دەدات زىانى پى بىگەيەنەت.

چارەسەرى ئەم ھالەتە ئە يەكەى بەيى فرىند (ھاۋزى مىندال) ۋە دەست پىندەكات و چارەسەرى ھەر پەشايۋىيەك كە دايىك ھەيىت و بىتتە ھۇى ئەۋ ھەلۋىستە سىبىيە بەرامبەر بە كۆرپەكەى و چارەسەرى دىرونى لىرىنى چارەسەرى سىلۋكى و ھزرىەۋە زۇر بەسودە.

بەشى سيانزەيەم :

پەشيويەكانى سيكس :

قۇناغەكانى ووروژاندنى سيكس لاي نيرومى

لادانە سيكسيەكان

ئاوهيئانەوہ (خۇقەرەساندن)

فراندن

ساردى سيكسى

دەست دريژى سيكسى

پەشپەشەکانى سىكس

Sexual disorders

ۋەك دەزانىن سىكس بەشىكى گىرنگە لە ژيانى مۇقايەتى و سەرچەم بونە وەيران (ھەندىكى زۆر كەم نەبىت) لە ئە نجامى كارى سىكس ھەتتە ھاتونە تە دونىاي بوون ، لەم بەشەدا ھەون دەمەم بىرىك باس لە قۇناغەكانى سىكس و ھەندى لادانى سىكس و چەند تەپىكىكى تەركەم ، بە پىشتىوانى خوا لە ئاينەدا پەرتوكىيان دەبى لەمەر ئەم بابەتەو بە درىژتر سەبارەت بە سەرچەم بابەتەكان دەدوین.

قۇناغەكانى ووروزاندنى سىكس لای نىرومى:

دەتوانىن ووروزاندنى سىكى ھەر ئەسەرەتەي دەستپىكرەنەو تەكو كۆتايى نەو كارە بكەين بە چوار قۇناغەو:

• لای نىر :

۱- ووروزاندن : (Excitement)؛ لە ماومى چەند چەركەيەكدا دەست پى دەكات بە ھوى خەيالىكرەنەو، بىنين، يان ھەرىكەيەكى تەردەشيت چەند خولەكىك تە چەند كاژىرى بەخايەنى...

گۇپانكارىيەكان بىرىتى يە ئە ھەب بوون (erection) و گىرژىوونى كىسەى ھەنگرى گونەكان و دەردانى بىرىك شەى لىنجى بىرىسكەدار كە تۆى تىدايە و لە ھوى لاشەيى يەو.

○ خىرا لىدانی دل.

○ بەرزىوونەومى فشارى خوین.

○ گىرژىوونى ماسولكەكان.

○ ھەناسە سوارى و خىرا ھەناسەدان.

○ ھەرق كەردنەو.

۲- گىرد : (Plateau)؛ بەردەوام بوونى گۇپانكارى يەكانى قۇناغى يەكەم لەگەل دەردانى بىرىكى كەم شەى كە تۆى تىدايەو خۇنامادەكرەنىكە بۇ قۇناغى لوتكە.

۳- لوتكە : (Orgasm) ئەمىش دووبەشە :

- ۱- گرڭبونی گونەکان و پرۆستات، که ئەم قۇناغەدا کەسەکه هەستە دمکات که ئاوا
هاتنەوی نزیك بووتەوه، ناتوانی خۆی ئی بپارێزێت.
- ب- ڕژاندنی تۆواو. هەست کردن بە جوړیکێ تر له خۆشی.
- ۴- پوکانهوه : (Resolution)؛ بریتی یه له گەڕانهوی تاک بۆباری پێش
ئەم سێ قۇناغە که ماوی (۱۰-۱۵) خولەکی دەوێت و کەسەکه به قۇناغیکدا
تێدەپەرێت کە پێی دەلێن ماوی وەلام ئەدانهوی و وروژێنەکان
(Refractory period) ئەو ماویە یه که تێیدا تاک ناتوانی کاری
سیکسی دووبارە بکاتەوه. ئەمەش ئە کەسیکەوه بۆ کەسیکی تر و ئە هەمان
کەسدا ئە ماویە کەوه بۆ ماویەکی تر و ئە تەمەنیکەوه بۆ تەمەنیکێ
تر جیاوازی هەیه، که دەشی چەند کارێری بگایەنی یان چەند رۆژی.
- لای می:
- ۱- وورژاندن : (Excitement)؛ لای می یه بریتی یه ئەو قۇناغە ی چەند
چەرکە یهکی دەوێت (۵-۱۵) چەرکە بۆ تەربوونی زێ - کێلەك (فەجاینا) و دەشی
چەند خولەکی تەچەند کاتێرێ بگایەنی. گۆپانکاری لاشە ی هاوشیۆوی
نێرینهیه.
- ۲- گەرد : (Plateau)؛ بەردەوام بونی گۆپانکاری یهکانی قۇناغی یه کەم ئەگەن
قراوان بوون و بەرزبوونهوی زێ - کێلەك (فەجاینا) (بەشی ۲/۳ ی ناووموی)
بەرمو مندانان، مندانانیشت که ئە باری ناساییدا بەسەر میزەلداندا
چەماوەتەوه بەرمو دواوە راست دەبێتەوه.
- ۳- لوتکە : (Orgasm)؛ ئەم قۇناغەدا مێنە هەست بە چێژێکی تەواوەتی
دمکات ئە کاری سیکسی و هاوشیۆوی چێژی نێرینه بەلام ئە مێنەدا ڕژانی تۆی
ئەگەلدا نیه و چاومروان ناکرێت کە ی ڕوو ئەدات و هەندیک جار مێنە ئە
قۇناغی گەرمەوه دەچێتە قۇناغی پوکانهوه (Resolution) بە بێ ئەوهی بە
قۇناغی ئۆرگازم تێپەرێت. ئەم قۇناغەدا هەردوو دەرچە ی کۆم و میز تەسک
دەبنەوه.
- ۴- پوکانهوه : (Resolution)؛ ئەم ماویە یه زۆر کورتەو می یه کەسەر

دەتوانىت جارىكى تركارى سىكسى بىكات ، بۇيىھ ماوى (Refractory
Period) ئەمىيىنە زۇر كورتە وھەندى جار ئە كورتىدا ناپىيورىت.

لادانه سيكسى يه كان (Sexual deviation)

پېناسه و جۇرەكانى لادانه سيكسى يه كان گەلى زۇر، زۇرجار نەوى
لەكۇمەنگە يەكدا بەلادانى سيكسى دادەنریت دەشى لەكۇمەنگە يەكى تردا بەلادان
دانه نریت تەناتە لەهەمان كۇمەنگەدا نەوى تا دوينى بەلادان دائەنرا پەنگە
نەمرۇ لادان نەبى و نەوى لەبارودۇخىكدا بەلادان دادەنریت لەبارودۇخىكى تردا
بەلادان دانانریت ، نەك تەنەها كۇمەنگە بەلكو هەنويستى ياساش بەپى كات و
شوين دەگۇرى بەرامبەر بەلادانه كان بەلكو هەندى جار هەنويستى ئايىنىش دەگۇرى
بەرامبەر بەهەندى لادانى سيكسى بەتايىهەتى كەلادانەكە لەنيوان دوولاداندا بىت و
تاك كەمترين زيانيان پەيروەكتات.

نەوى ئىرە باسى ئىو دەكەين بۇچوونى كۇمەنگە يە خۇمانە پاپىشت بە
بۇچوونى ئايىنى ئىسلام هەرپەيوەندى يەكى جنسى لەدمروە سىنورى ئ و مىردا
بكریت بەلادان دادەنریت و تەناتە هەندى لەپەيوەندى يە سيكسى يەكان لەنيوان
ئ و مىردا گەر پىچەوانە رىنمايەكانى ئىسلام بىت بەلادان دادەنریت.

پەرتوكە زانستىهەكانى رۇئاوا هەرماوئەك يەكەك لەلادانه كان لادەبەن
لەبەر هۇيەك يان هۇيەكى تر بۇيە هەندى لادان كە ئىردا باسەم كىردووە لە
پەرتوكە نوپكاندا بەلادان ناونا بىریت بەلام وەك پىومرئەك هەركاتەك زانست و ئايىن
هاورابوون هەردووكانى راستن گەر بۇچونەكانيان پىچەوانە بوو بىگومان ئايىن
راستە و زانست دەبى بەخۇيدا بچىتەو، چونكە وەك هەموومان دەزانين راست
ناوبەناو دەگۇرى هەندى لە راستىهەكانى سەدەي پىشوو نەمرۇ زانست بەدرۇ
دەخاتەو بىگومان نەوى نەمرۇش راستە دەشى سەبەينى بانگەشە بۇ پىچەوانەكە
بكرى.

هۇي لادانه سيكسى يه كان :

لەراستى دا كۇمەنكى زۇر هۇكارەن هاندەرو پائەنەرى لادانه سيكسى يەكان و
زاتر لە تىورىكە هەيەكە نەم حالەتە روون دەكاتەو و دەشى هەندى تىوربۇ
لادانىكى سيكسى گونجاو بىت بۇلادانىكى تر راست نەبى .

گرنگترين هۇكارەكان برىتى يە لە :

۱- بازى كردنى سيكسى : بەپى نەم بۇچوونە بەهۇي دەست نەكەوتنى رىگەي
سيكسى دروست بۇبەتال كىردنەوى تواناي سيكسى تاك ناچار دەبىت نەگەن

منڊال، پير يان ئاژەن يان ھاورەگەزى غۇي (Homosexuality) سىكس بىكات يان پەنا دەباتە بەر سىكسى قەدەغە كراو (Taboo) ئەمانە زورەيان پاش دروست کردنى خىزان واز لەم خووە دىنن .

۲- دۆزىنەو و شىواز گۆرین : بە پىنى ئەم بۆچوونە لایەنى تىر کردنى چىژى سىكسى زان دەبىست بەسەر لایەنى نامانجى زۆر بووندا و ئەو كەسە بۆ تىر کردنى چىژى غۇي و وەرگرتنى چىژىكى زیاتر پەنادەباتە بەر زیاتر ئەڭگەيەك بۆ كاری سىكسى . ھەول دەدات بە ھەر ڤەنگەيەك بىت برىكى زیاتر لە چىژ وەرگرت گەر زىانى بۆ ھاوەلى سىكسى يان بۆ غۇي ھەبىت .

۳- ھەستانى گەشەى سىكسى : ئەمە بۆچوونى ھرویدە سەبارەت بەلادانى سىكسى كەواى بۆ دەچىت برىتى بىت ئەو ھەستانى گەشەى سىكسى لە خالىكى دىارى كراودا يان دەشى ڤەنگەيەكە بۆ قۇناغىكى پىنشوو ترى گەشەى سىكسى و ئەو قۇناغەدا نۆقرەبگرى ، ئەبەرنەو مىندالان لە زیاتر لە سەرچاوەيەكەو چىژى سىكسى و مەدەگرن دەشى يەكەك ئەو سەرچاوانە بەلادان دابىرەت بەلای نىمەو .

ھەرەھا (فرانك بىتش) دەلى (سىكسى سرووشتى لەنيوان دووگەسا روونەدات كە ھەردووکیان چىژ و مەدەگرن بەلام لەلاداندا تەنھا يەككىيان چىژ و مەدەگرنىت .) لەراستى دا ئەم پىناسەيەى (فرانك بىتش) كە زیاتر لە سەرچاوەيەكى ئەوروپى پەناى دەبەنە بەر لەرووى زانستى و كۆمەلایەتى يەو ھەلەيەكى گەورەى تىدايە ئەویش ئەو ڤوانگەيەى زۆر جار دەشى دووگەس كە پىكەو سىكس دەكەن ھەست بە چىژىكى زۆر بکەن و كارمەكەشيان لادان بىت وەكو (مى بازى - سەھاقىە - سافىزم) كە لەنيوان دوومە دەرگرت يان (نیر بازى) (لواتە) (Homosexuality) .

يان كاتىك تاك كاری سىكسى ئەگەن ئاژەلدا دەكات چ بەنگەيەك ھەيەكە ئەو ئاژەلە ئەم بارەى پىناخۆشە (گەر پىنى خۆش بى كەواتە كاریكى دروستە بە پى پىناسەكەى بىتش) .

يان كاتىك كەسىكى بەتەمەن ئەگەن منڊالىكدا كاری سىكى دەكات مەرچە ھەمیشە منڊالەكە پىنى ناخۆش بىت .

۴- رق و كىنە بەرامبەر بەكۆمەن : بە پىنى ئەم بۆچوونەيان تاكەكە رقى ئە سىستى كۆمەلایەتى يە يان سىستى سیاسى يان ھەر بارودۇخىكى تربىت ، ھەلەدەستىت بەگۆرینى جۆرى تۆلەكردنەو كەى ئەو سىستمانە بە ناراستەى لادانى سىكسى و لىدان لەبەنەماكانى كۆمەلایەتى و سیاسى و دەستەلاتدارى

بەبى ئەومى بەرمەنگارى يەكى راستەوغۇي كۆمەن بىكات .

جۆرەكانى لادانى سىكىسى :

۱- لادان ئەنامانجى سىكىس.

۱- غۇرروت كەرمە (Exhibition) : ئەو كەسەي ئەم لادانەي ھەيە ھەول دىمات ئەندامەكانى سىكىسى غۇي بەتايىبەتەي ئەندامەكانى زاووزى پىشانى كەسانى نامۇبىدات بەتايىبەتەي ئەرەگەزى بەرمەبەر . ئەم ھالەتە ئە نىردا زىاترە وەك ئەمى ، دەبى لايەنى كەم ماومى شەش مانگ بىخايەنى و ئەم ھالەتە چەند جارى دووبارە دەبىتەو تەك ناتوانىت بەسەرىدا زال بىت واتە بەدەست غۇي نىە و ھەندىجار ئە ھەمان شویندا ناوى غۇي دىنىتەو ، پاشان ھەست بە تاوان دىمات و ئۆمەي غۇي دىمات ئەسەر ئەو كارە بەلام جارىكى تر دەگەرئەتەو سەر ھەمان رەقتار.

كەسايەتەي ئەم تاكانە بەو ھە جىادەكرىتەو كە سادى ماسكىزىمىن ئەكاتى بەجىنەشتى كارىگەرى رەقتارەكەي ئەسەر قوربانىەكە چىزى سادىزىمى غۇي پى تىردەمات و پاشان ئە ئۆمەكرەنى غۇي چىزى ماسكىزىمى تىردەمات.

ئە يەكەك ئە توىزىنەوكان سەبارەت بە شوینى غۇرروتكرەنەو نامازە بەو دىمات ئە ۲۰٪ يان ئەبەردەم غویندنگەي كچان و گۆرەپانەكاندا غۇرروتدەكەنەو، ئە ۱۲٪ يان ئە ناو بالەخانە گشتىەكاندا، ئە ۱۰٪ ئە رىسى پە نچەرمە، ئە ۴۷٪ يان ئە شەقامە ھەربانفەكاندا.

زىاتر ئە ھۆكارىك ھەيە و لەتەك دىمات ئەم لادانەي ھەبىت وەكوگرانى غۇگو نجانەن ئەگەن رەگەزەكەي ترەو ترسان ئە ئەتوانىنى كەرنى كارى جنسى و ھەندى ھالەتەي كۆمپەل سىف (Compulsive-Behavior) و يىان دوى خوارەنەو بىرىكى زۆر ئەمەي يان ئە بەسالا چواندا كە تووشى ئەبىرچوونەو دەبن (Dementia) ئەم ھالەتەيان ھەيە.

وەك ووتەمان ئەم ھالەتە ئە مىدا دەگەنە و ئەو كە ئاھرەتان غۇيان روتدەكەنەو بەشەك ئە جەستەيان دەرەخەن ناچىتە قالبى ئەم ھالەتەو چوتكە زۆر دەگەنە ئاھرەتىك بە تەواوى غۇي روتكانەو بۇ وەرگرتنى چىزى سىكىسى.

ب- فەتەشىزم (Fetishism) : ھەول ئەدات لەرەي پەيدەكرەنى شەتەيى رەگەزەكەي تەرمە ناروموزوى سىكىسى غۇي تىرىكەت ، ئەم ھالەتە زىاتر ئە نىردا ھەيە ، ھەول دىمات شەتەيى رەگەزى مىنە وەكو (پىلاو، تەوقە دەستكىش، پۇشاكى ژىرمەي مىنە ، چەند تالەك قىز...) دابىن بىكات لای

خۇي ھەلى گرىت بە يىچە وانە شەوۋە بۇ رەگەزى مى يە.

ج- قىۋىزىم (Voyeurism) : ئەم بارمدا كەسەكە چىژ ئەوۋە ومردە گرىت سەيرى كەسانى تر بىكات ئە كاتىكدا خەرىكى كىارى سىكىسىن يان تەنانەت خەرىكىن خۇيان روت دەكەنەوۋە .

ھەندىك بۇ بە دەست ھىنانى ئەم مەبەستە دە چىتە سەردىۋارى مالان بۇ تىروانىن يان ئە دوكانە كەيدا ، كۇگا كەيدا ئە شوۋنى پۇشاك تاقىكردنەوۋەدا كامىراى تايىت دادەنىت بۇ سەيرىكردى ئەوانەى ئەوۋى خۇيان دەگۇن.

ئەم ھالەتە ئە رۇزگارى ئەمرۇدا كەمە بەھۋى بوۋنى ھۇكارى تەرموۋە كە تەك دەتوانىت ھەمان مەبەست بېيىكىت. سەيرىكردى فىلەسى سىكىسى و دىمەنى سىكىسى كەنەلە ئاسمانى يەكان و ۋىنەى ئافەرتى بى پۇشاك و گەلى دىمەنى تر لە زۇربەى تەكەكانى كۆمەلدا ھەيە بەلەم ناچىتە قالى ئەم لادانەوۋە مەگەرتەك بۇ ماۋەى لايەنى كەم شەش مانگ ئەسەرنەم كەرى بەردەوام بىت و ئەم تىروانىنەى ئە كەرى سىكىسى دروست پى باشتر و بە چىژتر بىت. ئەمە بە پى بۇچوۋنى زانستى بەلەم رەنگە كۆمەلگە و ئايىن راي تريان ھەبىت .

د- لىكچواندىنى سىكىسى (Transvestism) : ئەبەركردى پۇشاكى رەگەزەكەى تر بەتايىتەى ئەكاتى سىكىسدا تەك چىژ ئەوۋە ومردە گرىت كە پۇشاكى رەگەزەكەى ترى ئەبەردا بىت بە تايىتەى پۇشاكى ژىرموۋە دىمەنى ئەم كەرى ئەناو كۆمەلگە ئەوۋوپى يەكان و تەنانەت ئەلەى خۇشمان ھالەتەىكى نامۇنىە .

دىمەنى كورپانى ملوانكە لەم و بازن ئەدەست و كچانى خاۋەنى جۇرە پۇشاكى نىرىنە ئەسەرجەم دام و دەزگاۋ شەقامەكاندا داخىكىسى ھاشا ھەنەگەرە. بەلەم ناچىتە رىزى ئەم لادانەوۋە گەرتەنەا بۇسەرنج راكىشان بىت يان پەركردنەوۋەى بۇشايىەك بىت ئە ژياندا. بەلەم ئەروۋى ئايىنەوۋە ئەلەت ئەو نىرىنانە كراۋە كە خۇيان دەشوبەينن بە مى و ئەو مېنەنەش كە خۇيان دەشوبەينن بە نىر ، ديارە ئەو شوبەاندەش ئە رى پۇشاك و خىل و قەۋە دەبىت.

ھ- فروتتىۋىزىم (Frotteurism) : ئەم ھالەتە زىاتەر ئەنرىنەدا ھەيە و ھەست بە چىژى جنسى دەكات بەھۋى بەركەوتنى ھەبىت ئەگەل رەگەزەكەى تر دەست بىدات ئە دەستىدەوۋە يان شان كىشان بەشانى مى يەدا يان دەست دان ئەھەرشىنكى ترى رەگەزى مى ئەناو پاسدا يان ئە بازارو سىنەمادا.

دىمەنى ئەم لادانە ئەكۆمەلگەى داخراۋا زۇرە و لاي خۇمان ھىندە دەبىنى

لاونيك له بازاردا چەند كەس لىنى دەمەن ، پۇلىس دەيگىرى چۈنكى قەسى بەكچى
ووتتۇە يان كاريكى ئەوانەى سەرمەى كرووۋە .

ئەم حالەتە دەبى لايەنى كەم شەش مانگ بەردەوام بىت و كەسى قوربانى
ديارى نەكراومو تاك بەھۇى ئەم پەقتارمىەوۋە توشى گەقتى كۆمە لايەتى و ياسايى
دەبىت ، سەرمەى ئەوش بەردەوامى ھەيە ئە كارەكەيدا .

۲- لادان ئەھەلېژاردنى ھاسەرى سىكسى : ئەم جۇردا تاك ھاۋەلىكى ناناسايى
ھەندەبېژىرېت بۇكارى سىكسى كە نەگونجاۋە لەروور تەمەن يان رەگەزىيان
تەنانەت ئە جنسى مەروۇ نىيە ھەندىچار تەنانەت بىگيانە . گەنگەزىيان
جۇرمەكانى ئەم لادانە :

۱- ئارمەزوۋى مەندال (Pedophilia) : ئەم بارمەدا كەسەكە زىاتەر نىرە ، ھاسەرى
سىكسى خۇى دىارى دەكات كەمەندالىكى ھاۋرەگەزىيان رەگەزىيان پىچەۋانەيە ،
كارى سىكسى ئەگەلدا دەكات .

گەر قوربانىيەكە نىرېنە بىت ئە پەشتەۋە جووتبەونى ئەگەلدا دەكات و گەرمىنە
بىت ئە پىشەۋە ، مەرج نىيە ھەموو جارى جووتبەونى تەۋاۋەتى بىكات دەشى بە بىرىك
كارى دەستبازى ۋاز ئە قوربانىيەكە بىننى بە زىيانىكى جەستەيى كەم و دەرونىكى پەر
تەرس و داروخاۋ قوربانىيەكە بەجى بېيلىت .

ئەۋانەى زىاتەر ئەم كارانە دەكەن ئەو نىۋەندەن كە مەندال ئە گەلىاندا كار
دەكات و مەكو كۇگەكان و پىشانگەكانى چاككەردن و دوكانى داتاشى و ھەندى ئە
كارگەكان و چىشتەغانەكان و ھتە بەكورتى ئەو ناۋەندەنەى گەۋرەو بچوك بۇ
ماۋەيەكى زۇر پىكەۋە دەمىنەۋە و گەۋرە ئەو ناۋەندەدا بەرپەرسە و بىژىۋى ژىيانى
مەندال ئە دەست ئەو كەسەيە ، بەلام ئەمە ماناي ئەۋە نىيە لەدەرمەۋى ئەو ناۋەندەنە
روۋنادات ھەروەھا ماناي ئەۋەش نىيە ئەسەرچەم ئەو ناۋەندەنەدا روۋدەت بەلكو
ئەو ناۋەندەنەدا زىاتەر ئە شۈنەكانى تەر .

پىۋىستە ئەم حالەتە ئە حالەتى نىرېبازى (لۋاتە) و ھەندەن جىياپىكرىتەۋە
بەۋەى تاك ئەم بارمەدا كارى جنسى ئەگەل نىر و مى دەكات نەك تەنھا ئەگەل نىر
ھەروەھا تاك زىاتەر شىۋازى ھەيۋدان و پاداشت دانەۋە بەكاردىنېت ۋەك ئە
تۈنۈتۈرى و بىرىندەركەن .

ھۇى ئەمەش دەشى ۋەستەنى گەشەى سىكسى بىت ئەيەكىك ئەقۇناۋەكانى
مەندالى دا يان دەشى تاك ئەكارى سىكسى راستەقەنە بىتەسى ئەگەل ھاۋتەمەنى خۇى

ب- ئارمىزۇي پىر (پىربازى) (Gerontophilia): ئىردا كەسەكە كارى سىكىسى
 ئەگەن بەسالاچواندا دەكەت ھاورەگەزىيان پەگەزى پىنچەوانە. زۇرجار ئەم
 كەسانە ئە كاتىكدا ئەدايكبۇن كە باوانيان تەمەنيان زۇرە واتە كاتىك
 كورنەك ئە داىك دەبىت و تەمەنى داىكى ئەسەرۇ چىل سالىھەدە دەشى ئە
 ئاينەمدا ئەز ئە يەكەك بىكات ھاو تەمەنى داىكى بىت، ھەمان گرىمانە بۇ
 كچىش پاستە بە پىنى تىورى شىكارە دەرونى.

ج- مردوۋ بازى (Necrophilia): ھەندىچار ئارمىزۇو سىكىسىيەكانى تەك تەنھا
 بە زىندەكانەۋە ناۋەستى بەلكو دەستدرىزى دەكەتە سەر تاكى مردوۋ.
 ئەم جۇرە لادانەدا كەسەكە ئەگەن لاشەى مردوۋدا كارى سىكىسى دەكەت
 ھاورەگەزىيان پەگەزى پىنچەوانە ھەرتەمەنى مىندال يان لاۋيان پىر بىت. گىرنگ
 ئەۋەدە ھەزى جىنى خۇى تىرىكات.

ئەم ھالەتە ئەۋانەدا زىاتەرە كە گۇر ھەكەنن يان ئەخۇشيان ھەدە بەردەۋام ئە
 چۈر دەۋرى گۇرستانەكان دەگەرەن يان ئە گۇشارو رۇژنامەۋ تە ئەفرىۋندا زۇر بايەخ
 بە ھەۋالى مردوۋەكان دەمەن بە تايەتەى مردنى مېنە، ئەم ھالەتە پەنگە گەشە
 بىكات و وا ئە تەك بىكات ئەز ئە مردوۋ بىكات پاش مردنى كەسەكە كاتىك كەسوكارى
 گۇرستان بە جى دىلن دەچىت مردەكە ئە گۇر دەردىنىت و دەستدرىزى دەكەتە سەرى،
 پەنگە تەنھا ئە تەنىشتى پال بىكەۋىت دەشى كارى سىكىسى تەۋاۋى ئەگەلدا بىكات و
 پاشان بىغاتەۋە ناۋ گۇرەكەى. ھەندىچار ئەۋ كەسە ئە مەيتغانەكاندا كار دەكەت و
 ئەۋ لاشانەى خاۋەنيان نىە و ماۋەدەكى زۇر ئەۋى دەمەننەۋە جۇرە سۇۋزادىەك دروست
 دەبىى و ھەۋل دەمەت پەيۋەندى سىكىسى ئەگەل ئەۋ لاشەيەدا بىكات جابۇ
 خۇبەتالكرەنەۋە بىت يان بەھۋى لاۋازى سىكىسى بىت و ئەتۋانىت ئەۋ كارە ئەگەن
 زىندودا بىكات.

ئە ھەندى ھالەتدا تەك ھەلدەستى بە فراندنى قورىانيەكەۋ پاش كوشتى
 دەيشارىتەۋە و نايەت لاشەكەى تىك بچىت و ناۋ بەناۋ كارى سىكىسى ئەگەلدا
 دەكەت. بونى ئەم ھالەتەش شتىكى زۇر نامۇ نىە لىرمو ئەۋى كەم تا زۇر ھەۋالى ئەۋ
 كەسانە دەبىستى.

د- ئازەل بازى (Zoophilia): ئىردا كەسەكە (بەزۇرى نىرە) ئەبىرى مەرۇف
 كارى سىكىسى ئەگەن ئازەلدا دەكەت ئەمەش ئەلادى دا زىاتەرە ۋەك ئەشار
 بەھۋى ئاسانى دەست كەۋەتنى ئازەل و بۈۋى شۈن بۇ كردنى ئەم كارە. ھۋى
 ئەم لادانەش دەشى كەسەكە ئەيەۋى تۋانانى سىكىسى خۇى بۇ خەلكى دەرېغات

يان به هوى بوونى ناتو اووى له كونه ندامى زاوونى دا يان دهشنى بيزاريه ك بى
له مروځ و مروځايه تى و گه ږان به دواى جيهانيكى تردا كه جيهانى نازو له و دهشنى
هه ندى جار بو به تال كړدنه وى نارمزوى جنسى بىټ.

له و نازو لاندې به كارده هينرېن بونى هم مېهسته زياتر سهگ و گوى درېځ و
مه يمون به لام مريشك و مراوېش له دهست نه هم جوړه مروځ رزگاريان نه بووه. به پيى
تونځينه و مكاني كينزى نزيكه ي له ۱۴٪-۱۶٪ خوښكارانى نامادى له لادىكاندا
نه هم كارو دهكهن.

۳- لادان له ناسنامه ي سيكسى (Transsexuality): نه هم زاوويده له سالى
(۱۹۴۹) له لايه ن (كولډويل) به كار هينرا و له په نجاكاندا (جورج جورجس)
ناوى خوى گوزى به (كريستين جورجيس) پاش و هگرتنى هورمون و چاره سهرى
نه شته رگهرى.

له هه شتاكاندا حاله تيكى هاوشيوه له عيراق دا كرا كه خوښكارىكى ناوه ندى
كچان نارمزوى سيكسى نيزينه ي هه بوو پاش چاره سهرى ناسنامه ي سيكسى كرا به
نير.

له سويسرا دا له ههر (۲۷,۰۰۰) نير يه كيكيان نه هم لادانه يان هه يده و له ههر
(۱۰۳,۰۰۰) مې يه كيكيان نه هم حاله تيه يان هه يده، نه وېش برىتى يه له وى كه نير
واهه ست دهكات ناسنامه ي سيكسى برىتى يه له مې و مېنېش به پېچه وانه وه خوى
به نير دزمانى. زوربه ي نه هم كه سانه داواى گوزينى لاشه يي دهكهن تاكو لاشه يان
هاوشيوه ي ناسنامه سيكسى يه كه يان بىټ.

له مې ينه دا به برېنى مېهك و لابرډنى هينكه دان و مندان دان و دروست كړدى
چوكى دهست كړد له رووى لاشه يي يه وه دهگوزيت بونى. له نيردا به پيدانى هورمونى
ژنانه بويه ك سال و لابرډنى گونه كان و برنى چوك و دروست كړدى دامين له رووى
لاشه يي يه وه دهگوزيت بونى.

۴- چدند لادانيكى سيكسى تر:

۱- ساديزم (Sadism): ووشه ي ساديزم له ناوى نووسهر (ماركيز نه لفونس
دوسېر) (دوساد) (Marquius De Sade) كه له سالى (۱۷۴۰-۱۸۱۴) دا ژباوه
له نووسينه كانيدا باسى توندوتيزى دهكرد له كاتى جنس دا به تاييه تى
له رومانى جوستين و جوليت.

نه هم نووسهره زور پقى له دايكى بووه بويه له رومانه كانى دا هه ولى داوه توكه
له سهر جهم مينه كان بكاته وه. نه هم نووسهره له رووى د مروونى يه وه ته واو نه بووه و

لە کۆتای تەمەنی دا ئە نەخۆشخانەیی دەرروونی ماوەتەوه تاکو مردن .

مەبەست ئەم جوۆره لادانە ئەوەیە کەئەو کەسە ئەکاتی سێکس دا بەنازاردانی هاوسەری سێکسی ئارمژووی سێکسی تێردەبێت . جەبەهۆی گازگرتن یان لێدان یان..... هەرشیاوازیکی تر کەنازار بەهاوسەری سێکسی بگەیهنێ .

ب- ماسۆکیزم (Masochism) ماشۆشیزم؛ ووشەیی (ماسۆکیزم) دەگەریتەوه بوو ناوی نووسەری ئەمساوی (لیبولد زاخەر ماسۆک) (Leopold Zacher Masoch) کە یەكەم جار لەلایەن زانای بواری سێکس (کرافت ئیبنج) (Kraft Ebing) کە ئەماوەی نیوان سالانی (١٨٣٦-١٨٩٥) دا ژیاوه ، ئەیهکیک ئەنووسینەکانی دا باس ئە پەيوەندیی سێکسی نیوان ئامۆژنی و کەسانی تر دەکات ئەم ئەو کاتانەدا ئەناو دۆلابی ژوورەکەدا خۆی جەشار داوه سەیری کردوون پاشان لێدانی خواردوو ئەسەر ئەم کارە .

مەبەست ئەم جوۆره لادانە ئەوەیە کەتاک ئەکاتی کاری سێکسی دا تاکو ناوار نەدریت هەست بەتێر بوونی ئارمژووی سێکسی ناکات . بەزۆری نێرینە حائەتی سادیزمی هەیهو مێنە حائەتی ماسۆشی هەیهو دەشی هۆی ئەمە بگەریتەوه بوو ئەوەی کەمێنە هەر لەسەرەتای کاری سێکسی یەوه ئەسەر ناواردان پادەهینریت بەهۆی سووری مانگانەو دپانی پەردەیی کچی و بوونی ئەخورامووە بەرامبەر بەوه نێر ئەسەر بوونی ئەسەرمووە و بەکارهینانی هیز بۆکردنی ئەم کارە پادەهینریت ...

ج- سادوماشۆشیزم (Sadomasochism)؛ ئەم بکارەدا کەسەکە هەردوو حائەتەکی هەیه ئەلایەکەوه چێژ ئەوه و مەدەگرێ کەنازاری هاوسەری سێکسی ببات و ئەلایەکی ترمووە چێژ ئەوهش و مەدەگرێت کەنازار بیدری ئەلایەن هاوسەری سێکسی یەوه .

د- هەمو سێکسی (هەموجنس باز) (Homosexuality)؛ ئەم زاراوەیە بوو یەكەم جار لەلایەن زانای سوێسری (بنکەرد) (Benkert) ئەسالی (١٨٦٩) بەکار هینرا، ئەکۆتایی سەدەیی (١٩) بەئینگلیزی ئەلایەن (هافلۆک ئەلیس) بەکارهینرا .

بەلام ئەم جوۆره لادانە زۆر کۆنەو لەسەر جەم شارستانی یەتەکانی مرقایەتی دا بەدریژایی میژوو هەبووه .

ه- نێر-باز (لواتە) (Male homosexuality)؛ بریتی یە ئە پەيوەندیی سێکسی نیوان دوو نێر (کردنی کاری سێکسی ئەرێی کۆمەوه) ئەم لادانە زۆر زۆرو ئە شارستانی یەکۆنەکانی یونانی و بابلی و کلدانی و..... هەبووه .

هەندى كۆمەلگە ھەن زۆر ئاسايى يە پياو شوو بىكات بە پياو لە ھەندى
 كۆمەلگەدا پلەيەكى كۆمەلەيتى بەرزيان ھەيە . ئەھندستان بەو پياوانەدەئىن
 (برادخى) و لەچىن پىيان دەئىن (شمانا) و ئەتيرى (سوان) (Siwan)
 ئەفريقا ئەوانەى وانىن بەچاويكى سەير سەيرىيان دەكەن تيرى (ئەراندا)
 (Aranda) ئەنوسترايا زۆر ئاسايى يە پياو پياويك بىكاتە ھاوئى خۇى تاكوژن
 دىنى .

ئەھەندى كۆمەلگەى نوئى دا بەتايىت ئەمريكا ئەدادگا ئىك ماره دەكرىن و
 كارىگەرى بەرچاوى ھەبوو ئەھەئىژاردنى سەروكى ئەمريكا . ئەم دواييانەدا ئە
 ھەندى وولاتى ئەوروپا و ئەمەريكادا ئە كەنيسە ئىك ماره دەكران .
 بەلام ھەرچۇنى و ھەرچەنى بىت رىژمى ئەو كەسانەى ئەم كارەدەكەن
 ، ھەربەلادان دادەنرىت و كارىكى قىزموونە ئەلەى زۆربەى كۆمەلگەكان و تاكەكانى
 كۆمەل .

ئەم لادانە زىاتر ئەو ناوھەندەدا ھەيە كە ئىر بەتەنيا دەرى وەكو
 سەربازگەكان و بەندىخانەكان و ... ئەمە پىنى دەوتىرى (لواتەى گەورە) بەلام
 لادانىكى تر ھەيە كە ئىر لەگەن مىن دا ئەكۆمەوە كارى سىكىسى دەكات كە پى دەئىن
 (لواتەى بچووك) ئەمە ھاوسىكىسى نى يە بەلام ھەربەلادان دادەنرىت .

ئىرمدا راستىك ھەيە دەبى بىزانىن بەھۇى زۆرى رىژمى ئەوانى ئەم كارە دەكەن
 يان چىژ ئەم شىوازى سىكىسە وەردەگىرن ئە سەرچاوە زانستىيەكاندا مانوئى پۆلىن
 كىردن و دەستىنشانكردى ئەخوشىيە دەرونىيەكان چاپى چوارەم كە ئەمەريكا
 بەكاردەھىنرى و پۆلىن كىردنى جىھانى بۆ ئەخوشى چاپى دەيەم كە ئە زۆربەى
 ئەوروپا و جىھاندا پەيرەم دەكرى ئىربازى و مېبازى بە لادان دانان و لەرىزى
 لادانەكاندا لابراو ، مىن ئىرمدا باسەم كىردووە ئەو روانگەيەى مەرج نىە ھەرشى ئەو
 دوو كىشورمەوە باس كرا ئىمە يەكسەر بلىين راستە چونكە ئەم بابەتە وەك بابەتە
 زانستىيەكانى تر نىە و بارى كۆمەلەيتى و باومېر ئاينى وا دەخوازىت ئەمە ئەم
 بابەتەنە وستانىك ھەبىت .

٦- مىن بازى (سافىزم) (Saphism) : ئە ناوى شاعىرى يۇنانى (سافو)
 (Sappho) وە ھاووو ئە سەدەى ھەوتى (پ. ز) دا ژىاوە ئەدووورگەى
 (لەسبوس) ئەم لادانە دا دوومى يان كۆمەلە مى يەك پىكەوە كارى سىكىسى
 دەكەن بەبى ھاوئەشى كىردنى ئىر ئەكارەكەدا .

ئەم لادانەش بەدەرىژايى مېژوو ھەبوو و سزاي بۆ دىيارى ئەكاراومو وەكو ئەوئە

سزای نیربازی ههیه، نهم حالته زیاتر له و ناوهنداندا ههیه که من پیکه وه دهرژن
یان له کاتی جهنگدا که نیرمکان له سهربازگن و من به ته نیا دهرژن .

ههردوو حالته هاوسیکسی (Homosexuality) نیربازی و منبازی
دوو جوری تری ئی ده بیته وه که :

۱- (Facultative Homosexuality) هاوسیکسی به نارمزوو (اختیاری) .

۲- (Obligative Homosexuality) هاوسیکسی به زور (اجباری)

زاراوی هتروسیکسی شوئن هومو سیکی شوئه ئیتی (Hetrosexual
Homosexuality) مه به ست ئی ی نه وه یه که تاک کاری سیکی نه گه ئ ههردوو
رهگه زدا دهکات .

زیاتر له بۆچوونیک ههیه سهبارهت به هوی نهم لادانانه (نیربازی و منبازی)
که هیچیان پالپشتی زانستیان له پشته وه ئی یه گرنگترینیان بریتی یه له :
• نهم حالته تانه له دوواندا زیاتره وک له کهسانی تر .

• به پئی توئیزینهومی (شلیگل) (Schlegel ۱۹۷۵) ده ئیت په یوه نندی به شیومی
حهوزیان کومه وه ههیه که هی پیاو و مگوره حهتی وایه هس من شیومی ئوله یی
ههیه هه رکاتی نهم شیویه گۆرا به شیویه کی تر نارمزوو هاوسیکسی رهگه زی
خوی دهکات .

• یان باس له سروشتی په یوه نندی نیوان دایک و مندان دهکری که جوری نه و
په یوه نندی یه ده بیته هوی هه نندی لادان به لام نهم بۆچوونانه هیچیان راستی
زانستی نین ته نه نا نه گه رهکانن .

ناو هیئانهوه به دهست

(Masturbation)

بریتی یه له وهی تاک بو تیرکردنی نارمزوی سیکسی خوی په نادهباته بهر ناو هیئانهوه به ههر ږیگه یه ک بیټ به خه یال یان به دهست لیدانی کوله ندامی زاووزی ی خوی یان ههر ږیگه یه کی تر که به هویوه دهست به خوشی بکات و ناوی بیته وه.

هیشتا قسه ی زور هدی به له سر نه وهی که نه مه به لادان داده نریت یان نا به لام نه مه حالته شتیکی زور بلاوه و له ههر دوو ږمکه زمکه دا هه یه ، گه ربه لادان دابنریت به پی ی زور به ی زوری تویننه وه و سهر ژمیری به کان و واقعی کومه لگه کان ده توانین بلین نه وانه ی که نه مه لادانه یان نی یه زور که من ریژهی سه دیان به په نجه کانی دهست دمژمیریست. له سه رجه م کومه لگه کان به تاییه تی کومه لگه داخراو م کان . خو نه گهر سه ر ژمیری کومه لگه کراو م کان ناماژه به (۹۵٪) ی کوران و زیاتر له (۸۵٪) ی کچان بدات تا کو ته مه نی (۱۵) سالی هه ندی تویننه وهی تر ناماژه به نریکه ی (۱۰۰٪) بکات بکوران هه ندیک که متر بو کچان ، ده بی واقعی کومه لگه داخراو م کان چی بی ؟

تویننه وه یه کی تر له (نه نایا) باس له وه دمکات (سکمیدت و سیگوش) (Schmidt and Sigusch) که له سالی (۱۹۷۰) پی ی هه لساوون باس له وه دهکات که ریژمی ناو هیئانهوه به دهست له نیوان خویندکاری کورو کچ له لایه ک و کریکارانی کوړ و کچ له لایه کی ترموه به م جوړیه :

ته مه ن	خویندکاری کوړ	خویندکاری کچ	کریکارانی کوړ	کریکارانی کچ
۱۱ سالی	۱۱٪	۹٪	۱۶٪	۵٪
۲۰ سالی	۹۰٪	۸۰٪	۹۲٪	۵۷٪

سه بارت به ته مه نی دهست پیکردنی ناو هیئانهوه به دهست به ته وای دیار نی یه له لای کومه لگه داخراو م کان باس له چهند سالی پینش هه رزه کاری ده که ن ، به لام واقعی کومه لگه و تویننه وه کانی نه وروپا باس له ته مه نیکي زور پینشتر ده که ن بونموونه :

تویننه و میه ک له نه مریکا که له دایه نگایه کدا کرا له سه ر (۵۸۰) مندان ته مه نیان له نیوان (۲-۵) سالی دا بوو (۳۰۰) کچ بوون و (۲۸۰) یان کوړ ، باس له وه دمکات : (۲۴٪) ی کوړان و (۲۱٪) ی کچان ماستور به یشن ده که ن .

له تویننه و میه کی هاوشیوه دا له سه ر هه زار مندان له نه نایا که ته مه نه یان

(۷-۹) سالی دەبوو باس ئەو دەمکات که (۵۲٪) ماستۆریشن دەکەن .

سەبارەت بەسوود و زیانی ئەم کردارە گەلیک شت ووتراوە کە زۆریەکی زۆری لەراستی زانستی یەوە دوورمۆ زیاتر لایەنە هەریکەکان بەنارەزەوێ خۆیان سوود و زیانی ئەم کردارە دیاری دەکەن بەبێ تۆیژنەوێ زانستی ، هەندێ باس لەتیکیچون و کویری و شیرپەنجەو نەخۆشی دڵ و دەکەن ، هەندیکێ تر باس لە نارامی دەروونی و خۆشی و کەسایەتی بەهێزو تەجرووبەکی ژێمان و بەهێزبوونی توانای سێکسی دەکەن ، لەراستی دا هەردوولا زۆریەکی لەدا چوون و راستی زانستی درێ بۆچوونی هەردووکیان دەووستێ بەلام دەتوانین هەندێ راستی کۆمەلایەتی و زانستی بڵێن کە :

زیانەکان بریتین لە :

۱- لەرووی دەروونی یەوە زۆرجار هەست بە نارامی دەکات و هەمیشە هەست بەو دەمکات کە کاریکی کردووە پێچەوانەی خواستی کۆمەل و خێزانە بۆیە ترسی پێزانینی هەیە .

۲- لەرووی توانای سێکسی یەوە بۆ ئاییندە کاری گەریه‌کە بریتیه‌کە :

ا- گەر بۆماوەیه‌کی زۆر ئەمە بکات بەریزەیه‌کی زۆر روژانە یان روژی چەند جاری دەبیته‌کەم بۆنەوێ تۆواو .

ب- ریزەیه‌کی نادیری کراو ئەمانە ئەناییندەدا توشی هاویشتنی پیش وەخت دەبن (Rapid Ejaculation) کە کێشەیه‌کی گەورە یان توش دەبێ ئەگەر ئەو سەری سێکسی ناییندەیاندا ، ناتوانن بەردەوام بن تا تێر بوونی هاوسەرەکیان لەرووی سێکسی یەوە .

۳- لەرووی فکری یەوە کاری گەری ئەسەر ئاستی خویندن پەنگە هیچ تۆیژنەوێه‌ک نەبێ باس ئەم کاری گەری یە بکات بەشیوێه‌کی باوەر پێکراو بەلام ئەوێ ناشرایە کاتیکی زۆر ئەخویندکاران دەگرن بەهێز خەیاڵ کردنەوێ پێس بوونی پۆشاک و خۆشتن و کە کارەدەکاتە سەر ئاستی خویندن .

۴- لەرووی کۆمەلایەتی یەوە کەسەکە زیاتر ئەکۆمەل دادەبێت و بەرەو تەنهایی دەروات و زۆر جار ئەپەییوێندی سێکسی راستەقینە دەسلەمیتەو .

۵- هەندێ جار کەسەکە پاش دروست کردنی خێزانی بەردەوام دبێت ئەسەر ئەم کارە و پێوێ ئالوودە دەبن کە کێشەکی خێزانی ئێدەمکەوێتەو و ئەمەش حالەتیکی کەم نی یە .

۶- بەردەوام بوون ئەسەر ئەم کردارە مانای ناکامبوونی سێکسی دەگەیه‌نێ .

وێكو ووتمان باس ئە كۆمهڵێكى زۆر سوود دەكەوێ كە هێچى پالپشتى زانستى نى
یە بەلام دەتوانین بڵین ئاشكرایە كە واقعى ئەمرۆ ئەسەر جەم كە نالەكانى ژيانەوه ر
اگەيانندن و فەرمانگەكان و زانكۆ و پەیمانگاكان و ناو بازارو سەیرانگاكان
و..... پەرە ئەو دیمەنە ئەى كە وورژێنەرى سێكسین بۆ لاوان ، واقعى ئابوورى
ئەمرۆ رێگرە ئەبەردەم لاوان بۆ دروست كردنى خێزان و بوونى هاوسەرى سێكسى .

هەر وەها بوونى واقعیكى كۆمەڵایەتى و ئایینی ئەوتۆ كە رێگرە ئەبەردەم هەموو
چالاکى یەكى سێكس تەنانەت لاوەكى یەكەكانیش، دەبێ چ بوارى بۆ گەنج مابى
كە توانای سێكسى خۆى بە تان بکاتەوه جگە ئەم رێگە یە ؟

بۆیە ئەم رێگە یە رێگە یە كە بۆ خۆبە تان كردنەوه بەبێ ئەوى بکەوێتە كێشە
كێش ئەگەل داب و نەرتى كۆمەل و ئایین، واتە بەرەنگاریەكى تر سنۆكانە یە گەر بۆ
ماوە یە كێش بێت ئەو كە سە هەست بە بڕێك ئەكەم بوونەوى فشار دەكات.

دەبێتە رێگر ئەبەردەم لادانى گەورەتر وێكو (لواتە) نێر بازى و لادانەكانى تر .
كەزبان بە تەكەكەو كۆمەل دەگە یە نى.

وێكو ووتمان لای هەندى كەس كاتیكى زۆرى ئێدەگرى بەلام دەشى ئەمە لای
هەندىكى تر كاتى بۆ بگەرنێتەوه چوێكە ئەكاتى بوونى فشارێكى وورژاندنى
سێكى گەورە كە دەروازى بە تان كردنەوى ئەبێ ئەمە خێراترین رێگە یە گەر
كەسەكە پىادى بكات بۆ ئەوى بگەرنێتەوه سەر ئەو چالاکى یەى كە دە یە وئ بیکات.

بە كورتى دەتوانین بڵین سوود و زیانەكانى بە پێى تەك دەگۆرێ دەشى هەندى
زبان بۆ تەكێك سوود بێت بۆ یەكێكى تر ئە هەندى باردا گوناھ بێت و ئە هەندى
حالتى تر خێرىكى گەورە بێت!!

فراندن (اغتصاب)

(Rape)

نەم كارە زياتر نيرينه پىنى ھەنەستى بەفراندنى ميينە و تيرکردنى نارەزووى سىكىسى خۇى لەپنى کردنى كارى سىكىسى بەزۆر و ھەندى جار لەگۇتايى دا مى ىنەكە دەگۇژى كەنەمە زياتر لە وولاتە خۇرئاويى يەكاندا ھەيە .

بەلام نەمە ماوہ يەكە ھەندى فيلم دەبينىن كەباس لەوہ دەكات كچ كور دەفرينى پى دەچى نەمەش بەشيك بى لە ژيانى خۇرئاوا كە لەرووى سىكىسى يەوہ چاومپى ھەموو شتيكى ليدەگري بەھوى داتە پىنى ئەو كۆمەلگايە لەرووى كۆمەلایەتيەوہ .
دەش ئەو كەسەي بەم كارە ھەندەسى خاوم كەسايەتيەكى :

۱- سايكۇپاسى بيت .

۲- سادى .

۳- پارانۇيد .

بەپنى ھەندى سەرژمىرى لە ولايەتە يەكگرتووھكانى نەمەريكا ,باس لەوہ دەكات لە ھەر (۸) نافرەت يەكيتيان لەماوہى ژيانيدا فراندنى بەسەر ھاتووہ .

بەپنى سامپلىكى ھەرەمەكى لە (سان فرانسيسكو) كە يەكيكە لە وولايەتەكانى نەمەريكا (۲۴٪) ي ژنان بەرەمبووى فراندن بوونەتەوہ و لە نيوان خویندكارانى زانكۇدا ناماژە بەوہ دەكات كە (۵۴٪) ي خویندكاران بەرەمبووى كارىكى سىكىسى بوونەتەوہ نارەزوويان پى نەكردووہ (۲۷٪) ي خویندكارانى زانكۇيان فراندنيان بەسەرھاتووہ يان ھەولى فراندنيان دراوہ .

نەمە ئەو سەرژمىريانەن كە لە دەزگارەسميەكاندا تۆماركراون .لەكاتيكدا ژمارەيەك ھالىتى تر ھەيە تۆمارنەكراوہ لە بەر زياتر لە ھۆيەك بەلام ئەوہى لەكۆمەلگەي خۇماندا يان لەزۆربەي كۆمەلگە رۆژھەلاتيەكاندا ھەيە كە كور و كچيك بەرەزماھەندى خۇيان ھەلدين و دەچنە شوينىكى ترو خيزان دوست دەكەن پنى دەلین (ھەلگرتن) , لەپاستى دا نەمە فراندن (Rape) نى يە بەلكو ھەلويستىكە لە بەردەم توندى خيزان و خيل و كۆمەلگە و كە نايەلن تاك ئەم دەفەرەدا ژيانى خۇى بنياد بنى لەگەل ئەو كەسەي خۇشى دەويىت , جا ئەو ھەلبژاردنە ھەلە بيت يان پاست ئەوہ بايەتيكى ترە .

نەم دىپرانەي سەرەموہ پشتگيري يان ھاندان نى يە بۇ ھەلگرتن بەلكو روون كردنەويە لەسەر فراندن كە تاوانىكى ياسايى و لادانىكى سىكىسيە گەركارى

سیکسی تیدا نه نجام بدریت هه روهها هه تگرتن که نارمزی یه کی کومه لایه تی یه .

چاره سه ری لادانه سیکسی یه کان :

چاره سه ری لادانه سیکسی یه کان تارادیه کی زور شتیکی زهحه ته و به نارهحه ته چاره سه ر دهکری به هوی نهینی نهم کاره و درهنگ پیزانینی له لایهک و بازی نه بوونی که سه که به گۆرینی نهم رهفتاری به رهفتاریکی سیکسی دروست له لایه کی ترموه .

زیاتر له رینگه یه که هه یه بو چاره سه ری لادانه کان نه مهش به هوی زوری جووری لادانه کان گرنگترینی نه ورنگایانه ش :

۱- شیکردنه وی دمروونی (Psychoanalysis) : نه مه قوتا بهغانه ی فرویدی که کاتیککی زورو پاره یه کی زوری دموی و نه نجامه که ی زور باش نی یه , چونکه به ته نها زانینی هوی لادانه که نابیتته چاره سه ر , گه رپاش ژماره یه کی زور دانیشتن چاره سه ری نه وهش کرا که لادانه که نه هیلیت نهوا نابیتته هوی گه راندنه وی که سه که بو رهفتاریکی سیکسی دروست .

۲- چاره سه ری رهفتاری (Behavior Therapy) : پشت به قوتا بهغانه ی باقلوڤ دهه ستی زوری تیژی نه وهکان باس له کاریگه ری نهم رینگه یه ده که ن کورتی نهم چاره سه ره بریتی یه له وهی پاش دیاری کردنی جووری لادانه که بو نمونه , گه رنیربازی بیت , نهوا وینه ی لاشه ی نیری پیشان دمدریت له بری سلایدمه داوی لیده کریت له ماوی که متر له (۸) چرکه دا وینه که بگۆریت و بچیتته سه ر وینه یه کی تر گه ر لهو ماوه یه دا وینه که ی نه گۆری نهوا سزا دمدریت به نازاری وهکو (به کارهینای ته زوی کاره با به بریکی کهم به جوریک هه ست به نازار بکات به لام زبانی پی نه گات) نهم کاره روژانه چه ند جاری دووباره ده کریتته وه بو ماوی چه ند هه فته یه که تا که سه که وای لیدیت ته نها به بیر کردنه وه لهو وینه نه هه ست به نارهحه تی دهکات . نیستا جگه له وه نامیری (Polygraph) به کار دهینریت به پی تی تیژی نه وهکانی فیلدمان و ماکولوک (Feldman and Macculock) نزیکیه ی (۶۰٪) ی نهوانه ی به دهه ست نیربازی یه وه ده نالن بهم رینگه یه چاره سه ر ده بن .

۳- فیرکردنی پیچه وانه (Counter Education) : پاش چاره سه ر به رینگه ی یه کهم یان دووم نهم رینگه یه به کار دهینریت بو روشن بیر کردنی که سه که به رینگه ی دروست له په یوه ندی سیکسی دا هه ندی جار به بی چاره سه ری یه کهم و دووم نهم رینگه یه به ته نیا پیاده دهکری و کاریگه ری خۆشی هه یه .

۴- چاره سه ری بایؤلوجی : خه ساندن که رینگه یه کی تونده وه که سه که به نارهزه وی

خۇي ئىم رېڭەيە ھەنئابژىرى چۈنكە پەشىمان بوونەۋى نى يە ، بەلكو ھەندى
ئەۋكە سانەي كەلادانە كانيان زىان بەكۈمەل دىگەيەن ئەلايەن دادگساۋە ئىم
برىارىيان بۇ دەدرىت .

ا- لابرندى بەشيك مىشك (AntiAndrogen)

ب- دىرمانى دژە ئىندىروچىن : دەبىتە ھۇي كەم كىردىنەۋى لادان و كەم كىردىنەۋى
ئارمىزۋى سىكىسى ۋەكو دىرمانى (Cyptrterone Acetate) .

ج- بەلام ئىستا دىرمانى (Benperidol) بەكاردەھىنرىت كە دەبىتە ھۇي كەم
كىردىنەۋى لادانى سىكىسى بەبى كاركىردىنەۋى ئارمىزۋى سىكىسى .

د- ھەندى دىرمانى تىر ۋەكو دژە ساىكۈسسەكان (لارگاكتىل , ستىلازىن و مللىل)
دەبىتە ھۇي كەمكىردىنەۋى ئارمىزۋى سىكىسى تەننەت ھەندىچار چەند مانگى
دەخايەن پاش راگرتنىى جەبەكان ئەمە زىاتىر ئەھالەتىدا بەكاردەھىنرىت
كەلادانە سىكىسى يەكە شان بەشانى پەلاماردان و ئازاردانى ھاسەرى سىكىسى
بىت .

ھەندى دىرمانى تىر ھەيە بۇ چارەسەرى لادانە سىكىسى يەكان بەكاردەھىنرىت
بەلام ئەپاستى دا بەھۇي ئەۋى ھۇكارى لادانى سىكىسى زىاتىر ھۇكارى كۈمەلەيەتى و
شارستانى و بارو دۇخسى تايىتە دەيرەخسىنى زەجەتە چارەسەركەي ئەدەنكە
جەبىكدا بى كەزىاتىر كارى فىيۇلۇجى ھەيە .

ساردى سىكىسى

ھەندىجار تاك چىزۋەنماگىرى ئەكارى سىكىسى و ھەست بە ئارمىزو ناكات بۇكردنى سىكىس ئەمەش تەنھا كاريگەرلەكەي بە غۇيەوۋ ناوۋەستى بەئكو كاردەكاتە سەر ھاوسەرى سىكىسى و ئەويش ناردەست دەكات و زۇرجار كىشەي خىزانى ئىدەكە وىتەوۋ.

بىگومان زياتر لە ھۆكارىك ھەيە بۇ دوست بوۋى ئەم حالەتە، گرنگىزىيان ئەمانەن:

۱- ھەندىك لايان وايە سىكىس تەنھا بۇ مىندال خستەوۋەيە ئەك بۇ ھەردوۋ مەبەستى چىز و مىندالبوۋن.

۲- پەرومردى ھەلە لەرنى وەلام نەدانەۋى پىسارەكانى مىندال يان وەلام دانەۋەيان بە شىۋەيەكى ھەلەو دوور لە راستى، بىگومان كاريگەرى ئەم وەلامە ھەلانە ئە نەستى مىندالدا دەمىنىتەوۋ و ئە ئايندەدا كاردەكاتە سەر رەقتارى سىكىسى.

۳- بوۋى نە خوشى جەستەيى بەتايىبەتى ئەوانەي پەيوەندى بە كۈنەندامى زاۋىۋ وە ھەيە وەكو ھەوكرن.

۴- خەتەنەكردنى مېينە يان راستر شىۋاندى مېينە كە دەبىتە ھۆي زىيان گەياندىن بە ھەستەۋەرى سىكىسى مېينەو لە ھەندىۋ وولاتى كىشۋەرى ئەفەرىقا نىزىكەي ئە ۹۵٪ كچان خەتەنە دەكرىن لە لاي خوشمان سەرژمىرىەكان زياتر ئە ۵۰٪ يان تۇمار كردوۋە.

۵- بوۋى پەشۋى دەرونى وەكو خەمۇكى، دئەراۋكى، ترس.

۶- بىرەۋەرى كۈن و بەئازار وەكو فراندن يان دەستىزىۋى سىكىسى ئە تەمەنى مىندالى يان ھەرتەمەنىك بىت.

۷- جەبى رىگرتن لە مىندالبوۋن كاريگەرى دوو جەمسەرى ھەيە گەر مېينە باۋەرى بەۋە ھەبىت ئەمە كاريكى باشەو رىگەرە ئەمىندالبوۋن بە باۋەرىكى ترمەۋ كارى سىكىسى خۇي ئە نجام، دەدات گەر لەو باۋەردا بىت ئەمە كاريكى خراپە و دژى خواستى خواۋەندە بە ھۆي ئەو ئۆمەكردەي غۇيەوۋ ساردتر كارەكە بە ئە نجام دەگەيەنى.

۸- ئەبوۋى شۋىنى گونجاۋ بۇ پەيوەندى ھاوسەرى و زۇرجار دەبىنن ئە ھەمان ژوۋردا كەسانى تىرىش

دەنۇن جگە ئەو دوو ھاسەرە دەشى منداڭ بىن يان گەرەبن.

۹- بۇنى كېشەي خېزانى و رەقتارى توندى پىاو بەرامبەر بە خېزانەكەي وا دەمكات بە جورىكى تر تۇلەي ئېيىككەتەو.

۱۰- ھەندىك ھەول دەدەن لە رىي ئەلگىچول و مادەھۇش بەرەمكەنەو تەواناي سىكىسى خۇيان زىياتر بگەن لە كاتىكدا راستىيە زانستىيەكان بە تەواوى يىچەوانەي ئەم بۇ چۈنەيان سەلماندوۋە.

۱۱- ھاندېجار بە ھۇي ئەۋەي نېرىنە زوۋ ئاۋى دېتەۋە مېنىنە فرىاي ئەۋە ناگەۋى ھەست بە چىزى سىكىسى بكات و ناگاتە ئۇزگازم.

۱۲- مەندوئىتى و شەكەتى زۇر ، ھۇكارىكى تىرى ساردى سىكىسيە.

۱۳- بۇنى ناخۇشى لەش و بۇنى دەم و بۇنى ئەخۇشى ئە كۇنەندامى زاۋزى ھۇكارىكى تىرى ساردىيە.

۱۴- بۇنى گومان و لاۋازبۇنى خۇشەۋىستى.

۱۵- ھەندىك ئەو باۋەردەن سىكىپون تەنھا لە كاتىكدا روودەدات كە تاك بگاتە ئۇزگازم بۇيە مېنىنە گەر مەبەستى ئەۋەي ئەبىت سكى بېيت ، ھەول دەدات بە ساردى كارەكە بكات و تەنھا ئەبەردەلى ھاسەرەكەي جووت بوون بكات.

۱۶- ئەبۇنى ھۇشيارى سىكىسى بەرامبەر بەمەش بوۋنى جەھل و نەشارمزاىي.

دهست دريژي سيکسي

Sexual Assault

لهم بابه ته له روژنامه ی «هالواتی» دا بلاوگراوه ته وه هه زه نه کرد دهستکاری بکمه له بهر زیاتر له هویه ک له هه مان کاتدا به پنیوستم زانی لهم به شه دا وه کو خوی بینوسمه وه.

پنشه شه به وه به ریزمی سی فهرمانگهی جی هیشت چونکه بازی نه بوو بیته کهره سی دهستی بهر پرسان.

مه به ستمان له دهست دريژي سيکسي نه وه یه که مینه توشی ده بیت هندی جار نیرینه ش، به وهی تاکی به رام بهر سنووری که سیتی تاک دهشکینی و هه ول دمدات به شیوازی که شیوازه کان سوکایه تی به تاک بکات یان بالا دهستی خوی به سهردا به پینی. بو به دهست هینانی نه مه ش تاک که نیک شیوازه دیگریته بهر :

۱- ناخاوتن: له ریی به کارهینانی ووشه ی نه شیوا یان هندی جار ووشه ی گونجاو به لام پرکراو به مه به ستیکی گهندهن، به بی گهنده نیش گهر تاکی به رام بهر بازی نه بیت به وه ووشانه به جوریک له دهست دريژي سيکسي داده نریت به داخه وه هندی هه ریکه پو شنبیر نه وه به جوریک له کرانه وه دزمانی و له کوچه کانیدا خوی به دا کوکی که دزمانی له مافی مینه ۱

۲- ته ماشاکردن: هه موو تاکیک مافی سه یکردنی هه یه چونکه چاو دوو نعمه تی جوانی خوایه، به لام هه رکاتی تیروانین بووه بیتا قهت کردنی تاکی به رام بهر له سنووری ناسایی دمرده چیت، هندی هه ن له کاتی تیروانینیان بو مینه یه که به سه دوهه شتا پله سه رده سوریتن و به خه یال نه و تاکه رووت ده که نه وه هه رچه نده زستانیش بیت ۱۱ نیگا کانیان بریتییه له دوو چاوی پر له گوون و لوتیکی چوو کاوی ۱۱.

۳- جهسته یی: به دهست بردن بو له شی مینه به تاییه تی شوینه هه سته و مره کان (سنگ، ران، سمت هتد) هندی جار ده گاته ناستی فراندن و کردنی کاری جووت بوون به هه ره شه کردن یان پاداشت دانه وه.

نومۇنەي ئەوانەش زۆرە كە گەشتونەتە شوئىنى دىيار نەك ئەبەر توانايان ئە
بىواری كارەكانىيان بەلكو تەنھا ئەبەر خاترى بەژن وىلايان ئەوانەي ئەو
پۇستانەش دەبە خشنەو زۆرتەرن، ئە كاتىكدا ھەردوو بەشى مىشكىيان ئە تورەكەي
گونىاندایە!

ئە رۇڭگارى ئەمرۇشدا شىۋازەكان بىرىك گۇراۋە بە سوودومەرتەن ئە
تەكنۇلۇژىيائى نوئى تەلەفۇن و مۇبايل و ئىنتەرنىت .

رېژمى روودان و شىۋازى دەستدرېژى ئە گۈمەلگەيەكەو بە گۈمەلگەيەكى تر
جىياۋازى ھەيە بەلام ئە ھەموو گۈمەلگەكاندا روودەتات ، ھەندى گۈمەلگە بەناشكرا
ئەمەر كېشەكانى دەدوئى و ھەندىكى تر ناوبانگى ھەيە ئە خەفەكەردنى سەرچەم
كېشەكان و ھەرگىز داتا تۇمار ناكات ، بۇيە تۇمار نەكەردن يان ئەو بەرمى تۇمار
دەكرى ھەرگىز دەرىرى رېژمى راستەقىنە نىيە ئە زۆرىەي كاتدا ئەخوار ئە ۱۰٪
حالتەكان تۇمار دەكرى ئەبەر ھۇيەك يان ھۇيەكى تر .

ھەندى ئەو باومەردان كە پۇشاكى مېنە كارىگەرى گەورەي ھەيە ئە سەر رېژمى
روودانى دەست درېژى سىكىسى ، تەكولى ئەو ناكەرى ھەندى پۇشاك ھاندەرە وەك ئە
ھەندىكى تر بەلام ھىچ پۇشاكىك ماناي ئەو نىيە تۇ سنوورى تاك بشكىنى و
نارەجەتى بەكى، ئەو پۇشاكى مېنە نىە كە ھاندەرە ، بەلكو ھەقىتى تەسكى تۇيە
كە ھانت دەتات بۇ دەست درېژى، تاك ئازادە چى ئەبەر دەكات دەشى ئەو پۇشاكانە
بۇكەسىكى تر ئەبەر بەكات نەك بۇتۇ . سەرەراي ئەو ھەش خاۋەن ھەموو جۇرە
پۇشاكەكان توشى دەست درېژى دەپن و ھىچ پۇشاكىك رېگەر نىيە ئە روودانى ئەم
دىاردەيە ، بۇ نومۇنە ئە مېرنىشىنى سوودىە دەست درېژى سىكىسى بەر رېژمى سىيەم دىت
ئە رېز بەندى تاۋانە ئەخلاقيەكان سالانە زىاتەر ئە ۱۰۰۰ حالتە تۇمار دەكرىت بە
دۇنيايەو ئەوانەي تۇمار ناكەرىت چەند ھىندى ئەو ژمارەيە دەبىت . ئە سالى ۱۹۸۷
كۇس و ھاۋەلەكانى ھەستان بە تۇيۇنەو ھەك سەبارەت دەست درېژى سىكىسى بۇ
سەر مېنە ئە يەكك ئە زانكۇكانى ئەمەرىكا تۇيۇنەو ھەكە (۶۱۵۹) خۇنىدكارى ئە
(۲۲) كۇلىژى جىاجىادا ئە خۇگرتبۇو بە پىنى ئە نجامى راپرسىيەكە : ۵۴٪ يان دەست
درېژىيان كراۋەتە سەر و ۱۵٪ يان بە تاقىكەردنە ھەكە تىپەرىيۈن كە دەتۋانى

پېناسەي ياسايي فراندني به سەردا بـە پـېنـرئ. ئە سەرجەم حالەتەكان تەنھا ۵٪
 يان ئە لا يەن دەرگاكانى پۇلىسەو تۆمار كراون لە بەر ھۆيەك يان ھۆيەكى تر ،
 نزىكەي ۴۲٪ يان ھىچ كەس نىك يان دەرگا يەك يان ناگادارنە كردۆتەو .
 تويزىنەوەكانى ئەبى و كۆپنەاوەر و گرانفۆر نزىكەي ھەمان ئە نەجاميان تۆمار
 كردووە . ھەروەھا ناماژە بەو دەرگا ئە سالى يەكەمى زانكۆدا ئەگەرى دەست درىژى
 زياترە ئە سالى تر ، پەيوەندىەكى روون ھەيە ئەنيوان خواردنەو مى و دەست
 درىژى سىكسى ئەوانەي بەم كارە ھەلساون ۲۶٪ يان مى خۆر بوون يان ئە ژىر
 كاريگەرى مى دا بوون ، ئەوانەشى دەبنە قورپانى نزىكەي ۵۰٪ يان ئە ھەمان باردا
 بوون .

سەبارەت بە كاريگەرى دەررونى ئەسەر تاك جياوازە بە پنى شىوازي
 بەكارھاتوو ، كاريگەرى شىوازي ناخاوتن و تەماشە كردن دەشى تاماويەكى ديارى
 كراو بىت ئەويش بە پنى كەسىت تاك و ووشەي بەكارھاتوو دەگۆرئيت ، دەست درىژى
 كردنە سەر جەستە بە پنى ناستى دەست درىژىەكە دەگۆرى و بە پنى ئەو تاكەي ئەو
 كارەي ئەگەلدا دەرگى و ئەو تاكەي بەم كارە ھەلدەستئيت و ئەگەرى دووبارە
 بوونەو مى ھەيە يان نا ، خۆگەر بگاتە ناستى جووت بوون كىشەكە تەنھا ئەو تاكە
 ناوەستئ و سنورى كىشەكە خىزانئ يا چەند خىزانئ دەرگىتەو گەرگەرەتر نەبئ
 بە شىوہەكى گشتى دەتوانن بلىن كاريگەرەكە خۆ دەبينئتەو ئە تۆقن و ترس و
 ھەست كردن بە تاوانبارى و كەم بونەو مى ھۆشپىندان و وازھىنان ئە خویندنگە و
 كاروپىشە بەتايبەتى گەر ئەگەرى دووبارە بوونەو ھەبئيت ، زوو ھەلچوون و
 تورەبون ، سەرھەلدانى بۆ چوونى ھە ئە ھەمەر پەگەزى بەرامبەر كە دەشى كار بگاتە
 سەر ھاوسەرگىرى و ژيانى ھاوسەرى ، دەشى ببئتە ھۆى گۆرىنى شىوہى ژيان وەكو
 پۇشاك ، كات و رىنگاى ھاتوچوون .

خۆگەر ئەمە ئە ھەرمانگەكاندا روويدات تاك ھەست بەكەمى خۆى دەرگا و گەر
 ناچار بئيت بۆ كردنى ئەو كارە كە زۆر جار ناچارىيە پەنا دەباتە بەر ميكانيزمەكانى
 بەرگىرى و دەشى سەرەتايەك بئيت بۆ ھاندانى بۆ رووچونىكى بەردەوام . بەداخەو
 نمونەي ئەمەش زۆرە ؟

ئىرەدا دەبىي نامازە بە باستىك بىدەين ، ئەومى لەكۇمە لگەي خۇماندا يان لەزۇر بەي كۇمە لگە رۇژە لاتیە كاندا ھەيە كە كور و كچىك بەرمزامە ندى خۇيان ھەلدىن و دەچنە شىۋىنىكى تىرو خىزان دروست دەكەن پىنى دەلئىن (ھەلگرتن) ، لەراستى دا ئەمە فراندن (Rape) نى يە بە لكو ھەلۋىستىكە لە بەردەم توندى خىزان و خىل و كۇمە لگە و كە نايەن تاك لەم دىقەرەدا ژيانى خۇي بىياد بىنى لەگەل ئەو كەسەي خۇشى دەۋىت ، جا ئەو ھەلۋىزاردە ھەلە بىت يان راست ئەو بەيەتتىكى ترە .

ئەم دىرانەي سەرمو پىشتىگىرى يان ھانسان نى يە بۇ ھەلگرتن بە لكو روون كوردنەۋەيە لەسەر فراندن كە تاۋانىكى ياسايى و لادانىكى سىكىسە گەر كارى سىكىسى تىدا ئە نجام بىدىت ھەرومە ھەلگرتن كە نارمەزىن يەكى كۇمە لايەتى يە . (ئەم دوو پەرەگراھى سەرمو ئە بابەتى فراندن دووبارە بۆتەو) .

ئىرەدا بۋارى ئەوە نىيە باس لە لايەنى دەرونى ھەروو تاك بىكەين كە واز لە خىزان و مال و ھاورى دىنن و دوور لەو ناۋچەيە بەشۋىن ژياندا دەگەرئىن كە بىگومان لەۋىش نارامى و كەرامەتى تاك پارىزراۋ نىيە .

لە جىھانى سى دا ۋەنەبى لە دىئاي پىشكە وتودا زۇر باشتر بىت لە بەندىغانە و جەنگە كاندا ، سوكاىەتى كىردن و دەست دىرىژى سىكىسى بە مېنىنە نەرىتتىكى بىلەمە لە زىندانە كاندا بۇ ناچار كىردى نەيارانى دەستەلات ھەموو شىۋازىكى ئەشكە نەجەدان بەكار دىنن بۇ داننان بە كارمەكانىان . سوكاىەتى كىردن بە ھاسەر و خوشك و دايك و ھاورى خەبات . وولاتانى مەرب بەگشتى مېژۋىيەكى رەشى پىر شەرمەزارىان ھەيە ، وولاتانى تىرى كىشۋەرى رەش خاۋەن دۈسىيەكى باشتر نىن لە مەرب و كىشۋەرى ئاسيا شان بە شانى ئەفرىقىيە و جەنگە كانى بۇسەنە ھەرمۇگۈفەن عەقلىيەتى بۇ گەنى ئەوروپاشى نىشاندا جەنگى ناۋخۇ ئەمەرىكا مېژۋىيەكى رەشە و بەندىغانە كانى ئەمەرىكا زۇر باشتر نىيە لە وولاتانى تر . كەۋاتە پىاۋ ھەر پىاۋە لە ھەركۈنىيەك بىت درندە ، بكوژ ، زۇردار ، ھەلپەرست ، نارمەزومەند بۇ سىكىسى نادروست ! (ھەندى جار ھەندىكىيان مۇقۇن !) .

چۇن سەرهتاي بابەتە كەم پىشكەشت كىرد سوپاست دەكەم كەرىتەدام كۇتايى بابەتەكەش چەند دىرى بىت لە بىرمەرىيە تالەكانت بىسۈرە كە دەستكارىيەكى كەم كىرد بەلام دىنيام كىۋىكى نوسىنەكەتم تىك نەداۋە :

بېورن ئەدى رۇژانى تەمەنى پىرمەينەتى، بېورن ئەندامانى خېزانەكەم،
 ھاۋرىكانم، مامۇستا بەرىزەكانم، ئەمرۇ ھەموو مىژۋى خويندەوارىم سوتان چوتكە
 كۈمەلگەيەكى باۋك سالار و بۇگەن ناتوانىت بىروانىتە من وەك تاكىكى خويندەوار،
 عەقلى پىاۋەكان ناتوانى سنورى جەستەم بېرى و ھەمىشە بە لاشەمدا ھەلدەدەن
 ناتوانم خىانەت ئە ئىومو ئە غۇم بىكەم بۇيە بىروانامەى زانكۇكەم سوتان، ئەو
 برانامەيەى ۱۶ سال ھەولم دا بۇ بەدەست ھىنانى، ئەمرۇ سىيھەم ھەرماتكەم
 جىيەشت پاش ئەومى ھەولى بەردەواميان دا كەرامەتى مۇقايەتەم بىشكىنن، بېورن
 من مۇقۇم نەك كەرەستەى تىركردنى ھەزى نىرىنە !

به شی چواردهیم :

چاره سه رکردن :

چاره سه ری دهرونی.

دهرمان و چند تیبینیهك.

چاره سه رکردن به ته زووی کاره با.

چاره‌ساری دهرونی

psychotherapy

له‌زۆر شۆینی نهم په‌رتوکه‌دا باسمان له‌وه کردووه که هه‌ندی نه‌خۆشی یان راستر زۆربه‌یان پنیوستان به چاره‌سهری دمرۆی هه‌یه، بۆیه وا پنیوستان ده‌کات هه‌ندی تیشک به‌هینه سه‌ر نهم باب‌ه‌ته کهر به کورتیش ییت.

زۆرچار دەبىستىن كە نەخۇش يان كەسوكارى گلەيى نەو دەكەن كاتى سەردانى پزىشكىيان كىردووه نە ماودى چەند خولەكىكى كەمدا چارەسەرى بۇنوسيون نەك ھەندى رىنمەيى و ھۇشيارى نەداونەتى سەبارەت بە حالەتى نەخۇشەكەيان بەلكو پرسىياری پىنوستىشى لىنەكردوون سەبارەت بە مىژروى نەخۇشەكە.

که سانیك هه نەو باومردان که سەر جەم نەخۆشیە دەرۆنیەکان بە چارەسەری دەرۆنی چاکدەکەری و پینوێست بە دەرمان ناکات ، دیارە نەمە بۆ چوونیکی هەڵەیه و هیچ سەرچاوەکی زانستی ئاماژە بەمە نادات و نەمە تەنها وەههینکەو میشکی هەندێ کەسی گرتوووە بە ئ/ نەمە مانای نەو نیه چارەسەری دەرۆنی سودی نیه .

جۆره‌گانی چاره‌سەری دەرونی:

۱- چارەسەری دەرۆنی پائەشتی: (supportive psychotherapy): ئەم جۆردا رێگە دەدریت بە تاک بەس لە گرتەکە ی خۆی بکات و چارەسازی دەرۆنی پائەشتی دەبێت و هەوڵ دەدات لە مەینەتێکەکانی کەم کاتەوێ چارەسەر بۆ گرتەکە بەدۆزێتەوه یان وای ئێبکات واقعیانە تر بڕوانیتە گرتەکە و خۆ بەدوور بگرێ لە هەر پەتتاریکی خراپ کە ئایندە ی تاک و خێزان دەخاتە مەترسێهوه.

۲- چارەسەرە دەرمانی ئینگەرە: (exploratory psychotherapy):
 نامانجی ئەم جۆرە چارەسەرە گۆڕینی ڕەقەتار و بیرى نا سروسشتى تاکە، ئە رێى
 گەرەن بە شونى ھۆکارى ئەو ھالەتە. ئەم جۆرەش دەرکەت بە سى تاپی ترمەو:
 • چارەسەرە دەرمانى بەرنگەى شیکارە دەرمان.

• چارہسہری دھرونی بہ ریگہی سلوکی (رہقاری)

• چارەسەری دەرونی بەرنگەى ھەزرى (مەعرىفى)

كام ريگەيان باشە و چۆن بريار دەدرىت ئەسەرى:

۱- گاميان ھەيە: چونكە مەرج نەيە ھەميشە و ئە ھەموو كاتيكدا ھەموو ريگەكان ئەبەر دەست بن يان كەسانى وا ھەبن ئە ھەموو بوارەكاندا كار بکەن.

۲- شارەزايى پزىشك يان چارەسەزى دەرونى ئە چ جۆريكياندايە و ئەگەل كام ريگەيەدا كاري كەردوو.

۳- جۆرى نەخۆشيە: ھەموو جۆرەكان بۆ سەرچەم ھالەتەكان نابن ھەندى ريگەيان بۆ ھەندى نەخۆشى دەبى و ھەندىكى تريان بۆ ھالەتيكى تر، بۆ نمونە چارەسەرى سلوكى بۆ ھالەتى ترسى تاييەت زۆر كاريگەرە بەلام بۆ پەشيويەكانى خواردن چارەسەرى ھەفتارى ھەزرى بەكارديت (سلوكى مەعرىفى).

۴- ئارەزووى نەخۆش: ئەو ھالەتانەى كە زياتر ئە ريگەيەك كاريگەرە بۆ چارەسەرکردن، پرس بە نەخۆش دەكرى كاميانى پى باشترە، ئايا پىشتەر ھىچ ريگەيەكى ئە گەلدا بەكارھىنراو، ئەو ريگەيە بەسوود بوو يان كاريگەرى نەبوو.

ئەو ھالەتانەى كە چارەسەرى دەرونى بە سوودە بۆيان:

۱- خەمۆكى. (خەمۆكى كەم يان خەمۆكى مامناوئەند)

۲- دلەراوكى.

۳- ترس بە ھەموو جۆرەكانىدەو.

۴- زەبرى پاش فشارى دەرونى.

۵- تىكچونى كەسيتى.

۶- گرتەكانى سىكس.

۷- ئالودەبوون.

۸- گرتەكانى فېربوون.

ئەو ھالەتانەى وا باشترە چارەسەرى دەرونى بۆ بەكار نەھىنريت:

ھەندى سەرچاوە دەنوسن ئەو ھالەتانەى كە نابىيت چارەسەرى دەرونى بۆ

بەكاربەينىرئىت ، ئىبرمدا دەتوانىن بلىن گەر چارەسەرى دەرونى ئەم حالەتەنەى
خوارمومدا زىيان بەخش نەبىت ئەوۋە كارىكى بىسودمو چاومىنى ئەوۋە ناكىرىت نەخۇش
دەرنە نجامى بەسودى ھەبىت و زىاتر بە فېرۋدانى كات و پارمىيە.

۱- سايكۇسى كورتخايەن.

۲- خەمۇكىيەكى توند.

۳- خەلەفاندن.

۴- مەترسى خۇكۇرى خىرا ھەبىت.

جۈرەكانى چارەسەرى دەرونى:

سەرەراى ئەو پۇلىنەى لەسەرەوۋە كىرمان دەتوانىن ئەم جۇرانەش دىيارى بىكەين و
لەمەر ھەرىەكىكىيان چەند دىرى بىدۇين:

۱- چارەسەرى تاكى: لەم جۇرەدا تەنھا چارەساز و مىوان (نەخۇش) پىكەوۋە
دانەنىشن.

۲- چارەسەرى كۆمەلى: لەم جۇرەدا كۆمەلە نەخۇشنىك پىكەوۋە دەبىنرىن لە لايەن
چارەسازمەو.

پىنويستە رەچاوى تەمەن و رەگەز و جۇرى نەخۇشى و ژمارى نەخۇشەكان بىكرىت
لە كاتى دوست كىردنى گروپەكاندا. گروپەكە لە لايەن چارەساز و يارىدەدمىركەوۋە
بەرىۋە دەچى و زوربەى كات دانىشتەكان ھەقتانە دەبىت و بە پىنى جۇرى
نەخۇشەكە ژمارى دانىشتەكان دەگۇرىت.

مەرج نىيە ئەو تاگەى لە دانىشتى بە كۆمەلدا بەشدارى بىكات نەتوانىت لە
جۇرەكانى تىردا بەشدارى بىكات.

۱- چارەسەرى خىزانى: زىاتر بۇ حالەتى نەخۇشەكانى مىندال و گىرتى ئالودەبون
و پەشىۋىيەكانى خوارىن بەكارىت ، چوتكە لەم پەشىۋىيەكاندا پىنويستەمان بە
ھاوكارى خىزانەكان ھەيە ، دەشى باوان و چەند ئەندامىكى تىرى خىزانەكە
لەخۇبىگىرى.

۲- چارەسەرى ھاوسەرى يان چارەسەرى جىووت: ئەم جۇرە زىاتر بۇ گىرتە
سىكىيەكان بەكاردەھىنرى يان بۇ گىرتى نىوان كە پەكان كاتىك لىكتىنەگەشتن

ھەبىت بەھۇي بۈۈنى نەخۇشى دىمۈنى يان گىرقتى كۆمەلەيتى.

۲- چارەسەرى پالپىشتى؛ زىياتر بۇ نەوانەى فىشارى ژيانىيان ھەيە و بە تاقىكردەنەھەيەكى ناخۇشدا تىپەرىبۈۈن و پىۋىستىيان بە پالپىشتى و ھاندان ھەيە تاۋمكو بگەرىنەھە ژيانى ئاسايى خۇيان.

۴- شىكارەدىمۈن؛

• لىدوانى ئازاد مەيۋان (نەخۇش) لەسەر كۈرسىيەك دادەنىشىت بە جۇرىك ھەست بە ئىستراحتى تەۋاۋەتى بىكات، چارەسازى دىمۈنىش لە پىشتىۋە دادەنىشىت و مەيۋان بە نەمىزۈۋى خۇي چى بە خەيالىدا بى باسى دىكات و رۇلى چارەساز كۈنگىرتە سەرەپى ھاندانى بۇ قىسەكرىن كاتىك دىمۈستىت بەھەۋى پىرسىار لە ھەمان بابەت بىكات و داۋاي و لىدوانى زىياتر بىكات.

• راقەكرىنى خەۋىيەكىكى ترە لە شىۋازمەكانى چارەسەركرىن بە رىگەى شىكارە دىمۈن لەرىنى راقەكرىنى خەۋەنەكانى تاك و ھەۋلدىن بۇ گەشتە نەست.

تىيىنى؛ نەۋەكەسەى بەۋە دوو جۇرى سەرەھە چارەسەر دىكرىت دىبىت ھالەتى زوھانى نەبىت و تىكچۈنى كەسىتى جۇرى دۆمكۈمەلى نەبىت و كاتى پىۋىست بىداتە چارەسەركرىن لە ھەندى سەرچاۋدا ئامازە بەۋە دىدات دىبىت ھەقتانە (۲-۴) چار بىيىرىت بۇ ماۋى نىزىكەى ۲ سال، بىگومان نەمە ماۋەيەكى دىرلەۋىر بىرىكى زۇركات و پارەى دىۋى بۇيە لاي زۇركەس رىگەيەكى نەخۇستراۋە.

۵- چارەسەرى پەقتارى (سۈلكى)؛

• كەم كىرەنەھەۋى ھەستەۋەرى بە شىۋەى پەلەبەندىگراۋ؛ نەم رىگەيە زۇركارىگەرە بۇ چارەسەرى ترەس بە ھەمۈۋ جۇرەكانىيەۋە، لەرىنى نەۋەى ھىدى ھىدى ترەسەكەى كەم دىكرىتەۋە، بۇ نەمۈنە گەرىيەكىك لە بەرزايى دىترسا نەۋە پەلە بە پەلە و ھەرچارەى نەۋمىك سەردەكەۋىت بە ھاۋكارى چارەسازى دىمۈنى يان كەسىكى تر تاكوۋاي لىدىت ترەسەكەى نامىنىت و بە تەنبا دىتۋانىت بىكاتە ھەمان بەرزايى.

• نەۋەكرىن؛ يەكىكى ترە لە رىگەكانى چارەسەرى پەقتارى بەھەۋى لە بىرى پەلە بە پەلە گىرتەكە چارەسەر بىكرىت تاك راستەۋخۇ بەرەۋى روۋى بارەكە

دمكریتهوه. بۇ نمونه گەر له بهرزى دوترسیت لهبرى نهوى به چهند قۇناغىك بگاته نهۆمه بهرزىكان يه كسهر دهریتته نهۆمىكى بهرزموه يان گەر له مشك بترسى دهخریتته ژورىكهوه كه چهند مشكىكى تیدا بىت بیگومان بهمهرجىك سهلامهتى تاك پارىزاو بىت .

• پاداشتدانهوه: زیاتر لهواندها بهكاردیت كه حالهتى گرتقى فیربوون يان نۆتیزم يان ههیه بهوى كاتیك به بهقتارىكى گونجاو ههلهدهسیت پاداشتی دمدریتتهوه بهمهش تاك فیردهبی لهو بهقتاره گونجاوانه زیاتر و زیاتر بكات.

• سزادان: زیاتر بۇ گرتتهكانى لادانه سیكسیهكان و ئالودهبون بهكاردههینرى، بۇ نمونه نهوانهئى ئالودهئى نه لكهول بوون دهرمانى دایسهئفرامایدیان دمدریتتى كاتیك بخۆنهوه توشى پشانهوه دهبن بهمهش نهو بهقتارهئى به لایانهوه خۆشه هاوشان دمكریت به شتىكى ناخۆش تاكو وای لیدیت واز لهو بهقتاره بىنیت.

نابیت جۆرى سزاکه به شیۆمیهك بىت مهترسى لهسهر ژيانى تاك دروست بكات، له ههمان كاتدا نابیت هینده لاواز بىت تاك ههست به نارهحهتى و بىزارى نهكات ئینى چونكه سزای توند يان لاواز ههردووکی بيسووده نهوى يهكه میان وا دهكات تاك له چارهسهر بهردمهوام نه بىت ، نهوى دوومیان وا له تاك دهكات واز له بهقتاره نهشیاومكهئى نههینیت.

٦- چارهسهرى هزرى «مههرىفى»: لهه چارهسهرمدا تاك ههقتانه دهبنریت بۇ ماوى (١٥-٢٥) ههفته نهو بۇ چونه سلبیانهئى لهمههر غۆزى ههیهتى بۆز راستدمكریتتهوه به بۆچونى ئیجابیانه. لهه ریگهیهه زیاتر بۇ چارهسهرى خه مۆكى پله كهه و مام ناومند ، گرتتهكانى خواردن بهكاردیت.

٧- چارهسهرى هزرى و بهقتارى: لهه جۆرمیاندا ههول دمدریت چارهسهرى بهقتارو بۆچونه سلبیهكانى تاك بكریت.

تیپینى:

١- لهه روتکردنهوه كورتانهئى سهرموه بۇ نهوه نیه ههريكه له ئیهه وا بزانیت چارهسازى دمرونیه.

٢- چارهسازى دمرونى راهینانى تاییهتى دموى و دهبى شارمزاى هه بىت لهمههر

نەخۇشپە دىمرونىيەكان و سود و زىيانى پەيغەكانى خۇي بزانىت.

۳- دەبىت چارەسازى دىمرونى كەسكى زۆر بە ئارام بىت و پەلە نەكات لە چاكبۇنەوى مىوانەكەى.

۴- نابىت پەيمانى خەيالاوى بداتە نەخۇش پىيى بلى تۆلە سەدا سەد چاكبەبىتەو.

۵- دەبىت ھەمىشە لە بىرت بى ھەندى ھالەت ھەيە دانىشتى دىمرونى بى سوودە بۇيان و ھەندى دەلېن نابى بىرى.

۶- بىرت نەچى زۆرجار لەگەل دانىشتە دىمرونىيەكاندا نەخۇش دەبى دىرمانىش بەكار بىنى و گەرنەلېم ھەموو ئەو بە دىنبايى ھەو زۆرى زۆرى تۈيۈنە ھەكان نامازە ھەو دەمدەن ھەردوۋ رىگە ھۈاتە دىرمان و چارەسەرى دىمرونى ھەكارىگەرتەرە لە چارەسەر بە تەنھا رىگەيەك.

دەرمان و چه‌ند تیبینیه‌ك

Drug and some notes

وهك دزمانین یه‌كیك له ریگه چاره‌كان بریتیه له به‌کاره‌ینانی دەرمان شان به شان له‌گه‌ل چاره‌سهری دهرونی له زوربه‌ی حاله‌ته‌کاندا پنیوست به به‌کاره‌ینانی دەرمان ده‌کات ، هه‌ندی تاك پنیان وایه پنیوست به دەرمان ناكات بۆ چوونی نه‌و به‌ریزانه زۆر له زانسته‌وه دووره و به‌لکو بۆ هه‌ندی حاله‌ت تا ماوه‌یه‌ك دەرمان به‌کارده‌ینری و پاشان ریگه دهریئت به دانشیتنی دهرونی له‌گه‌ل تاكدا له‌هه‌ندی حاله‌تی تردا دانیشتنی (جه‌سه‌ی) دهرونی نابیت به‌کاربه‌ینریت و بیگومان حاله‌تیش هه‌یه پنیوستی به دەرمان نیه و ته‌نها به رینمایی و دانیشتنی دهرونی چاكدیه‌یت.

هه‌ندی راستی له‌مهر دەرمانه دهرونه‌كان :

• زوربه‌یان ئالوده‌بوون دروست نا‌که‌ن به پینچه‌وانه‌ی نه‌و بۆ چوونه‌ی كه ده‌لیت دەرمانه دهرونه‌كان ده‌بنه هوی ئالوده‌بوون.

• بۆ ماوه‌یه‌کی دیاری گراو به‌کارده‌ینریت واته هه‌تا کۆتایی ته‌مه‌ن نیه هه‌رچه‌نده ئه‌م نه‌خۆشیانه زوربه‌یان درنژ خایه‌نه ، واته دەرمانه‌كان بۆ ماوه‌ی ۳ مانگ شه‌ش مانگ سالیك به‌کار ده‌ینریت و بیگومان له‌و ماوه‌یه‌دا به پنی وه‌لامدانه‌ومی بۆ چاره‌سهره‌كه بری دەرمانه‌كه كه‌م ده‌كریت‌ه‌وه و هه‌تا وای لی‌ده‌كریت رۆژی یه‌ك جار به‌کاری به‌ینیت و پاشان دەرمانه‌كه راده‌گیریت گهر نیشانه‌كان سه‌ریان هه‌لدايه‌وه جارێکی تردسته‌ ده‌كریت‌ه‌وه به به‌کاره‌ینانی دەرمان.

له‌و شیوازه هه‌له‌یه‌ی نه‌خۆش پیاده‌ی ده‌کات زۆر جار زیانی پینده‌گه‌یه‌نیت به‌ومی یه‌كجار سه‌ردانی پزیشك ده‌کات و پاشان به‌رده‌وام ده‌بیت له‌ کرپنه‌ومی نه‌و دەرمانه بۆ چه‌ند سالیکی زۆر یان هه‌ندی‌جار پزیشك هه‌له‌ ده‌کات به‌ومی نه‌خۆش کاتیك سه‌ردانی ده‌کات و ده‌لیت به‌م دەرمانانه زۆر باشم پنی ده‌لیت كه‌واته به‌رده‌وام به له به‌کاره‌ینانی مانگانه بۆی ده‌نوسیته‌وه و مكو نه‌ومی ئه‌م نه‌خۆشیه نه‌گه‌ری چا‌ک‌بوونی

نەبىت و پىيويست بەدە بىكەت بەردەوام دەرمان بەكارىيىت بۇيە پىيويستە ئەسەر
پزىشك و نەخۇشەش بەناگابن ئەبەكارەينان دەرمان ، ھەركاتى تاك ھەستى
بەدەمكرد بەرمو چاكىبونەدە دەرۋات دەبىيىت پىداچونەدە بۇ دەرمانەكان بىكرىت ئە
كەمكردنەدە ، گۆرپىن ، راگرتىيان .

• جىاۋزى نىۋان بىرى پىيويست بۇ چارەسەر و بىرى ژەھراۋى بوون يان بەدەتايەكى
تەربىرى خۇكۇشتەن زۆرە ، بۇيە پىيويست بەتەرس ناكات كاتىك نەخۇش بەدەلە
لەبىرى ھەبىكە دوۋان يان سىيان دەخۋات ، پىيويست بەدە ناكات لۇمەدى نەخۇش
بىكرىت قەسەدى ناشرىنى پىيوتىرەت بىزاربىكرىت ، رەنگە ئەو چەند دەنگە زىادەيە
بىيىتە ھۇى زىيانى لاۋەكى بەلام كاتىدە نامىنىت .

گروپە سەرەكىيەكانى دەرمان :

○ دژە خەمۇكىەكان .

○ دژەساىكۇس .

○ دژەدەلەروكى .

○ راگرمەكانى مەزاج

۱- دژەخەمۇكىەكان : دەتۋانەن دەرمانەكانى دژەخەمۇكى پۇلىن بىكەين بۇئەم
گروپانەدى خوارەوۋە :

• سى' ئەلقەبىيەكان : نىمىپىرامىن «تۇفرانىل» و كلۇمىپىرامىن «ئەنەفرانىل» و
ئەمىترەپتلىن «تەپتەزۇل» .

• چۈرەلەلقەبىيەكان : ماپرۇتىلىن ھايدىرۇكلۇرايد (لۇدىۋمىل) .

• ئەۋانەدى كارىگەريان ئەسەر ئاستى سىرۇتۇنەن ھەيە : سىرۇترانىن و ھلۇكستىن و
سىتالۇپىرام و پارۇكستىن .

• ئەۋانەدى كارىگەريان ئەسەر ئەنزىمى مۇنۇئەمايۇ ئۇكسىدەيە ھەيە : قىلەزىن
و ترانىل ساپىرۇمىن .

بۇ دەستەبەكارىون ماۋى نىزىكەدى دوو ھەقتەدى دەۋى بەلام دەشى زىيانى لاۋەكى
بەيەك دەنگە ھەب (خەپلە) دەرىكەۋىت . بۇيە زۇرچار نەخۇش گلىيەي ئەۋە دەكات
ماۋى چەند رۇۋىكە دەرمانەكان دەخۋات بەلام ھالەتەكەدى زۇر باش نەبۋوۋە تەنھا

خەۋالو دەبىئەت ھەندىچار غۇي پىنئالگىرى و سەردانى پزىشكىكى تىردەكسات و ئەۋىش كۆمەلە دىرمانىكى بۇدەنوسىت ، بىگومان دىرمانەكانى ئەمىش پىنوسىتى بەھەمان ماۋە ھەيە بۇكار كىردى تەۋاۋەتى بۇيە نەخۇش سەردانى پزىشكى سىنھەم و چۈارەم دەكسات لە ئەنجامدا توشى ئاۋمىدى دەبىئەت لە چارەسەرى پزىشكى و رەنگە پەنا بىاتە بەر پىگەى تىر بۇ چارەسەر ئەمە گەر ھەر لەسەرەتاۋە ئەۋانىش بى ئومىد نەبۈي.

• گروپى سى ئەلقەيى زىاتىر بۇيەكىك بەكار دەھىنرى كە خەۋى كەم بىت و بىرى خۇكۇرى ھەبىت.

• بە پىنى تۈنۈزىنە ۋەيەك گەر تاكىك بىرى خۇكۇشتى ھەبۈۋا باشە ئەۋگروپەى كارىگەرى ئەسەر ئاسىتى سىرۋتۈنن ھەيە بەكار نەھىنرى ھەرچەندە تۈنۈزىنە ۋەكانى تىر ھەمان بۇچۈنن نىە.

۲- دژە سايكۇس:

○ گروپى كلاسسىكەل واتە كۈنەكان: كلۇرپرومىازىن (لارگاكىتىل)، سايۋىدازىن (مىلېرىل)، ھالوپىرىدۇل (سرىنەيز) و تراھلۈپىرازىن (ستىلازىن).

○ گروپى تازە: رىسپىرىدۇن (رىسپىرىدال) ، ئۇلانزاپىن (زىپرىكسا).

○ دىمىزى دىژخايەن: فلوپىنئازىن (مۇدىكەيت) و ھالوپىرىدۇل (ھالسدۇل) و فلوپىنئىكسۇل (دىكسۇل) و رىسپىرىدۇن.

بىرىاردان ئەۋەى كام گروپ بەكار دەھىنرىت و بىرى دىرمانەكە و ماۋەى بەكار ھىنان تەنھا كارى پزىشكە و نەخۇش نابى بەبى پىرسى پزىشك ئەم دىرمانانە بەكار بىنى.

ھەرگروپە سود و زىانى خۇي ھەيە بۇيە پزىشك دەبىئەت لە زىانەكانىان بەناگا بىت و بە پىنى ھالەتەكە دىرمان بەكار بىنىت.

۱- دژەلەراۋكى: نەۋەى ئەم گروپو ۋەكو

أ- دايازىپام (فالىۋم)

ب- كلۇردايازىپۇكساید (لېپرىۋم)

ج- ئۇپازىپام (نەتىشان)

د- ئەلپرازۇلام (زاناكس)

ه- كلونازېپام (ريڤۇتريل)

گرفتلى سەرەكى ئەم گروپىە لەومدايە ئە ماوەيەكى كورتدا پاش بەكارهينان
نەخۇش فيئىرى ئەم دەرمانە دەبىت و توشى ئالودەبوون دەبىت و لەكاتى
بەكارنەهيناندا نيشانەكانى ليگرتنەومى تىدا بەدەردەكەون.

هەندى نەخۇش پاش ئەومى پزىشك بۇ ماوەى چەند رۇڭى يان چەند هەقتەيەك
بۇيان دەنوسىت دەچن دەرمانەكە دەكرنەو و بەردەوام دەبن لەسەر بەكارهينان
بەداخەو و هەندى پزىشك لەبەر ھۆيەك يان ھۆيەكى تر بۇ ماوەيەكى زياتر ئە
پىيوست ئەم دەرمانە بۇ نەخۇش دەنوسن، بەمەش دەبنە ھۆكارىك بۇ ئالودەبوون.

هەندىچار نەخۇش زۇر داواى ئەم دەرمانە دەكات و پزىشكى چارەساز يان
پزىشكى دەرمانەخانە ناچار دەكات ئەم دەرمانانەى بۇ بنوسن يان بىدەنى، ئىرە
دەبى بىرمان بى ئىمە پزىشكىن بۇ ھاوگارى و چارەسەرى نەخۇش ئەك بۇ ھاندان و
بوون بە بەشيك ئە پروسەى خراپ بەكارهينانى دەرمان و ئالودەبوون.

۲- دەرمانى راگرى مەزاج:

۱- كاربامازېپىن «ئىگريتۇل - كارباتۇل»

ب- سۇدىوم ڧالپروئيد «دېياكىن»

ج- لىسيۇم.

هەندى كارىگەرى لاومىكى دژەخەمۇكى و دژەسايكۇسسك

۱- كۇنەندامى سوران:

• دابەزىنى فشارى خويىن بەتايىهەتى ئە كاتىكدا نەخۇش دەيەويت هەلەسيتە
سەرپى بۇيە دەبىت كەسوگارى نەخۇش بەئاگابن ئە نەخۇشەكەيان، ھەرۈمھا
نەخۇشەيش پىيش ھەستانە سەرپى بىرىك دانىشى و پاشان ھەلەسيتە
سەرپى. ھەندىچار بەو نامۇزگارى دەكرىت كە شتى سويىر بغوات بەمەبەستى
بەرزكردنەومى پەستانى خويىن بەلام ئە راستيدا بەكارهينانى شتى سويىر ئەم
حالتەدا ھىج سودى نىيە.

• درىژبونەومى ماوەى نيوان Q-T ئە ھىلكارى دۇدا.

• دەم وشكېۋون.

• خاۋىۋىنەۋى جولەي گەدمو رىغۇلەكان كە دەبىتە ھۇي قەبىزى.

• ئىلى بىنىن و كەمبۇنەۋى تەرى چاۋ واتە كەم بۇنەۋى ھەرىمىك.

• گەپاندەۋى مىز ، نەخۇش دەلىت ھەست دەكەم مىزم پى ناكى.

• كارىگەرى نەسەر ۋەبىرھاتنەۋە و تىكە ئكردن.

۳- قەلەۋى : نە حالەتى خەمۇكىدا ۋاباشترە نەۋ دەرمانانە بەكاربەينىت كە

كارىگەرى نەسەر سىرۇتۇنن ھەيە نە گروپى دژەسايكۇسس رىسپىردۇن يان

ھالۇپىرىدۇل لەۋانى تر باشترە.

۴- كارىگەرى سىكسى : گەۋرەبۇنى مەمك ، بۇنى شىرلە مەمكدا ، تىكچوۋنى سۈرى

مانگانە ، كەمبۇنەۋى نارمىزۋى جنسى ، لاۋازى رەپىون ، گەپانەۋى تۇۋاۋ.

سەرچەم دەرمانەكانى دژەسايكۇسس نەم حالەتە دروست دەكەن نە دەرمانەكانى

دژە خەمۇكى گروپى سىرۇتۇنن زىاتر نەم كارىگەرىيەيان ھەيە بەلام نەك نە ھەموو

كەسىكدا و كەرنەم كارىگەرىيانە بەدەمركەۋت دەتۋانن دەرمان بەكاربەينن كە رىگىرى

دەكات نەم كارىگەرىيە.

۵- كارىگەرى تر :

• جەساسىيەت.

• ھەندىجار بەكارھىنانى بۇ ماۋىيەكى زۇر و بەبرىكى زۇر دەبىتە ھۇي زەردۋى

بە تايىيەتى جەبى سايۇرىدازىن (ملرل).

• نەگەرى فى لىھاتن زىاتر دەكات نە كەسىكدا كە پەركەمى ھەبىت بۇيە

ھەندىجار ۋا پىۋىست دەكات جەبى دژە پەركەم بە بىرىكى زىاتر

بەكاربەينىت.

• ھەندىجار بە تايىيەتى جەبى لارگاكتىل گەرنەخۇش بېچىتە بەرخۇر دەبىتە

ھۇي تىربۇنى رەنگى پىست.

• ھەندىجار بە تايىيەتى نە كاتى بەكارھىنانى دژەسايكۇسسەكان نەگەرى

سەرھەلدانى شەكرە ھەيە بە تايىيەتى نە تاكى قەلەۋا.

• گرهته کانی کۆنه ندامی هه رس وهکو دلتیکه ل هاتن و رشانه وه و نازاری گه ده و برینی گه ده.

تیپینی :

۱- مه رج نیه هه موو نه خوشیک نه م کاریگه ریه لاوه کیانه ی تیدا دهریکه ویت.

۲- دهشی نه خوش یه کیک یان زیاتر له و کاریگه ری لاوه کیانه ی سه ره مو ی تیدا دهریکه ویت .

۳- گه ره نه خوش هه ستی به ناره حه تی کرد له نه نجای به کارهینانی دهرمانه کان دهه توانریت دهرمانه کانی بۆ بگۆردریت به شیومه کی تر به جۆریک که هه ست به ناره حه تی نه کات یان که مترین ناره حه تی هه بییت.

۴- هه رکاتی هه ستت به یه کیک له و کاریگه ریه لاوه کیانه کرد ناگاداری پزیشکه که ت بکه ره موه ، نه ک به یت دهرمانه کان راگریت چونکه هه ندیجار راگرتنی دهرمانه کان باره که خراپتر ده کات. بۆ نمونه یه کیک له کاریگه ریه لاوه کیانه کان بریتییه له ره قبوونی ماسو لکه کان و نه خوش ناتوانیت سه ری بسورینیت و هه ندیجار ناتوانیت لیک قووت بدات و به ده میا دیته خواری نه م کاریگه ریه زیاتر له وانده دا هه یه که دهرمانی دژه سایکۆسس به کاردینن ، چاره سه ری نه م باره به به کارهینانی حه بی تراپه یکی فنیل هایدروکۆلوراید (نارتین) یان پرۆسایکلیدین (کیمادین) ده بییت که زۆرجار پزیشک بۆ نه خوشی نویسه له گه ل دهرمانه کانی دژه سایکۆسسدا به لām که سوکاری نه خوش کاتییک ده بیینن نه خوشه که یان وای به سه ره هاتوه ده چن سه ره دم دهرمانه کان راده گرن به مه ش نه خوشه که له به ری نه وه ی چاره سه ره وهرگریت چاره سه ری لی قه دهغه ده کریت.

۵- نه م به شه بۆ نه وه نیه خۆت ببیته پزیشکی خۆت و که سوکارت به لکو بریک زانیاری پیویسته تا کو بزانییت چۆن هه لسوکه وت له گه ل دهرماندا ده که ییت.

۶- زۆرگرنگه پزیشک گوێ له نه خوش و که سوکاری بگریت تا کو بتوانیت چاره سه ری راست و دروست بۆ نه خوش بنوسییت هه ره وها له کاتی دووباره سه ردانه وه ی نه خوشدا به ناگابیت له کاریگه ری دهرمانه کان هه ر شتییک نه خوش ده یلیت

سه بارهت به درمانه‌كان به‌ه‌ند و مریگیریت چونكه مهرج نیه نه‌وهی له‌كتییه
پزیشکیه‌كاندا نه‌نوسرا بیئت نه‌گه‌ری روودانی نه‌بیئت به‌ئكو ده‌شی هه‌ندی
کاریگه‌ری لاوه‌کی درمانه‌كان پاش چه‌ند سالی به‌دمریكه‌ون یان تسویه‌که‌م
که‌س بیئت نه‌خۆشه‌که‌ت نه‌و کاریگه‌ریه‌ی تیندا به‌دمریكه‌وینت.

چارەسەر كىردىن بەتەزۋى كارەبا

Electroconvulsive Therapy

نەخۇش يىپە دىروونىيە كان وەكۈ ھەمۇ نەخۇش يىپە كانى تىر چارەسەر يان ھەيە و
پىگە چارە يان لە نەخۇش يىپە كەۋە بۇ نەخۇش يىپە كى تىر و لە نەخۇش يىپە كەۋە بۇ
نەخۇش يىپە تىر دەگۈرۈپ تىر ، بەرە چاۋ كىردىنى گەلىك ھۆكەر ، گىرگىتىنى يان تەمەنى
نەخۇش و بىارى گۈزەل مان و بىوونى خالەتى تىر لەگەل نەخۇش يىپە كەدا .
پىگە چارە كانىش ھەر لە بەكار ھىنانى دەرمان و چارەسەرى دىروونى و كۈمەلەيتى و
ھەتتا تەزۋى كارەبا كە يەككە لە و پىگە چارە نە رۇلى گىرگى ھەيە لە چارەسەر
كىردى گەلىك نەخۇش يىپە .

چارەسەر كىردىن بەتەزۋى كارەبا بىرىتپە لە دروست كىردىنى ھىپەكى كۈنۈزۈل كىراۋ
لە رىنى بەكار ھىنانى بىرىكى دىارى كىراۋ لە تەزۋى كارەبا بۇ ماۋەيەكى دىارى كىراۋ .
مىژۋى دۈزىنەۋى :

لەسەرەتاۋە دەبى ئەۋە بىزانىن بەكار ھىنانى تەزۋى كارەبا بۇ چارەسەر كىردىنە
نەك بۇ سىزادان . سەدەھا سال لەمەۋ بەر " پىك ھاتەى كىمىياۋىيان بەكار دەھىنا بۇ
دىروست كىردىنى فى پاشان لە سالى (۱۹۲۴) دا مىلدۇنا مادەى كامفۇرى (Camphor)
بەكار ھىنا بەشىۋەى دىروى و ھەندى مادەى تىرىش بەكار ھىنارۋن وەكۈ پىنتىلپىن
تتارۋۇل (Pentylenetetrazol) .

سىرلىتى و بىنى (Cerletti and Bini) لە سالى (۱۹۲۸) ۱۵ تەككىكى ئۇنىان
بەكار ھىنا بۇ دروست كىردىنى فى لەرىنى تەزۋى كارەباۋە كە زۇر بە خىرايى بىلاۋ بومومو
بۈۋە پىگە يەكى خواستارۋ .

ئامادەكارىپە كانى پىش بەكار ھىنانى تەزۋى كارەبا :

دەبىت نەخۇشەكە پىشكىنى تەۋاۋى بۇ بىرلىت بەتايپەتى بۇ كۈنەندامى سورپان و
ھەناسە و دەمار ، ئە نىجامى ھىلكارى دىل و تىشكە بەردارى سىنگ و پىشكىنى خۈيىن و
ھەندى جار پىۋىستى بە پىشكىنى ووردىرىش ھەيە ، پىشكىنى ناۋ دەمى
نەخۇشەكە بۇ ھەر ناتەۋاۋىيەك گەر ھەبى .

ھەندى دەرمان ھەيە پىش بەكارھىناتى تەزۋى كارەبا دەبىت پاكىزىت يان دەبىت كەم بىرىتەۋە ۋەكودەرمانى دژە پەرگەم و زاپۇكەين و سىۋەلەن . شەش كاتىزىمىز پىش بەكارھىناتى چارەسەرگە دەبىت نەخۇش ھىچ نەخوات پاشان لەلايەن پىزىشكى بىنەۋشكارىيەۋە بىرى پىۋىست دەرمانى بىنەۋشكردى دەبىت بە پىنى كىش و تەمەن ، لەۋ ماۋىيەدا چاۋدۇرى ھىلگەرى مىشك (Electroencephalogram) و ئىلىدانى دىل ۋە ھەناسە ۋە پەستەنى غەۋىنى نەخۇشەكە دەكرىت .

ئەۋ بىرە تەزۋى بەكار دەبىنرىت ، لەيەكىكەۋە بۇيەكىكى تىرجىاۋزە لەسەرەتادا بىرىكى كەم بەكار دەبىنرىت گەرفى روى نەدا ئەۋا بىرگە بەرلىزى (۲۰٪) زىادەكرىت ئەگەر نەبۋ بەھەمان شىۋى پىشۋو زىادەكرىت تاكو روودەت دەبى ئەۋەش بىزانىن ئاستى دروست بوۋى فى لە مېنەدا نىزەترە ۋەك لە نېرىنە و لە مەۋى بەتەمەندا بەرزترە ۋەك لە گەنج .

چۇنىتى دانانى ھەردوۋ جەسەرى تەزۋەكە :

۱- لەھەردوۋ لاجانگ (Bitemporal) .

۲- لەھەردوۋ لاي بەشى پىشەۋى كاسەى سەر (Bifrontal) .

۳- ھەردوۋ جەسەرگە لە يەك لاي سەر دادەنرىت (Unilateral) ، يەكىكىيان

لەلاجانگ و ئەۋى تىريان لەبەشى سەرۋى كاسەى سەر .

چۇن دەرمانىن نەخۇشەكە فېنى لىھاتوۋە :

۱- لەرىنى ھىلگەرى مىشكەۋە : ئەۋىش لە كاتى چارەسەرگە بە تەزۋى

كارەبادا ، ئامىرە نىكەن ھەردوۋ كىدارەكەى تىدەيە (ۋاتە تەزۋى كارەبا و

تۇماركردى ھىلگەرى مىشك) .

۲- لەرىنى گىزىۋىن و پاۋەشاندى يەكىك لە پەلەكان : ئەۋىش بەۋى لەكاتى

پىندانى مادەى بىنەۋشكردى پىش ئەۋى ئەۋ مادەيەى تايىتە بەخاۋ

كردنەۋى ماسۋەكەكان بىدىت بە نەخۇشەكە ئامىرى پىۋانى قشارى غەۋىن

لەقۇلى نەخۇشەكە دەبەستىت و بۇسەرۋ پەستەنى سەرۋى نەخۇشەكە

ھەۋاى تىن دەكرىت بەمەش ئەۋ مادەيە ناگاتە ئەۋ پەلەۋ گىزىۋىن و

پاوه‌شاندن روودمدات .

تەزۈۈمكە بۇ ماۋى (۳ چىركە) دەدرىت بە نەخۇش و فى ماۋى (۲۰ بۇ ۶۰ چىركە) دەخايەنىت. ھەندى كەس و كارى نەخۇش دەلىن نەخۇشەكەى ئىيە كارەبا نايگىرىت پىۋىستە ئەم ھالەتەدا رەچاۋى ئەم خالانەى خوارمەۋە بگەيت :

۱- پىۋىستە ئەگەل سەرچەم ئەندامانى تىمى چارەسەر كىردندا بگەرىت بۇ بوۋى نىشانەكانى فى چۈنكە ھەندى جار تەنھا لە پەلىكدا روودمدات دەشى تۇ نەيىنى .

۲- پىش بەكارھىنانى تەزۈمكە نەخۇش ئۇكسىجىنى بەرىژمى (۱۰۰٪) دەدرىتى (۲۰ بۇ ۲۰ ھەلمىزىن) .

۳- دىنبايە لەۋى تەزۈمكەت لە شۈينى گونجاۋدا داناۋە و سۈرى كارەباكە تەۋاۋە و ھىچ رىگىرىك نىيە ئەگەياندىنى تەزۈمكە وەكو موۋى سەر .

۴- زىاد كىردنى بىرى تەزۈمكە بەرىژمى لە (۲۵٪) .

۵- ھىشارىكى توندىتر بىخەرە سەر ئىلىكىتۈدەكان .

۶- دوۋبارە سەيرى دەرمانەكانى نەخۇش بگە گەر ئەۋ دەرمانانەى ھەبوۋە دەرە پەركەمەن يا قالىۋم يا ھەردەرمانىكى تر كە كارىكاتە سەرناستى فى ئىھاتىن رايىگرە يان كەمى بگەرمەۋە .

۷- گىرتنى تىشكە بەردارى كاسەى سەر دانانى ئىلىكىتۈدەكان لە تەنكىتىن شۈيندا . مەبەستمان لە تەنكىتىن شۈينى كاسەى سەر .

۸- پىندانى بىرىكى كەم فىنۇسايەزىن (Phenothiazine) چەند كاۋىرى پىش بەكارھىنانى تەزۋى كارەبا بۇ دابەزاندنى ئاستى فىلېھاتىن .

۹- گەر فى روۋى ئەدا چىتر ھەۋلى دوۋبارە كىردنەۋى ئىدانى تەزۋى كارەبا مەدە .

چەند جار تەزۋى كارەبا بەكاردەھىنرىت :

۱- زورىيەى نەخۇشەكان يەك كۆرسىيان بۇدەكرىت واتە (۶ بۇ ۸) جار ئەمەش پىنى دەلىن نمۇنەيى (Typical) .

۲- ھەندى نەخۇش پىۋىست بەۋە دەكات كە ھەقتانە يان مانگانە بۇى بەكار بھىنرىت بۇماۋى (۶ مانگ) پىنى دەلىن بەردەۋامى (Continous) .

۳- گەر چارەسەرەكە ماۋى (۶ مانگ) زىاتىرى خاياند پىنى دەلىن جىگىرىيى (Maintenance) .

ھەقتەى (۳ جار) بەكاردەھىنرىت و ھەندى تۈيۋىنەۋە لە ۋولاتە

يەككەرتومەكەننى ئەمەرىكا باس لە ھەفتەى (۲ جار) دەكەن و كەمتر زىيانى لومكى
ھەيە بەلام ماوەيەكى زىياترى دەوى بۇچاك بوونەو . ئەھەندى ھالەتدا ناچار
دەبىيت رۇژانە بەكارى بەھىنيت بەتايەتى لەو كەسانەدا كە مەترسىيان ھەيە بۇسەر
ژيانى خۇيان و دەورويەر .

بىرى كارەباى پىندراو (۱۱۰ بۇ ۱۵۰ قۇتە) لە نەخۇشكەو بۇنەخۇشكى تر
جىاوازي ھەيە بەرىژمى (۲۰ ھىندە) ھەندى نەخۇش پىويستى بە (۲۵ مىلى
كۇلۇم) ھەندىكى تر (۵۰۴ مىلى كۇلۇم) . كەزورىەى لە ئىسكى كاسەى سەردا بلاو
دەبىتەو .

چۆنىتى كارکردنى :

ھەرچەندە شىوازي كارکردنى تەزوى كارەبا لەسەر مېشك بەتەواوەتى
نەزانراو بەلام ئەوئى ناشكرايە دەبىتە ھۆى رىك غىستەوئى ئاستى كۆلىنىرچىك
(Cholinergic) و پىنج- ھايدىرۇكسى ترىپتاماين (5-HT2) و وەرگەرەكانى بىتە
(B-receptor).

سودەكانى بەكارھىنانى :

تەزوى كارەبا بەكاردەھىنریت بۇچارەسەرکردنى :

۱- غەمۇكى گەورە (Major Depression) : گەر نەخۇشكە ھەولى خۇكوشتن
بىدات ، پازى نەبىت نان بىغوات بەجۇرىك ژيانى بگەوئە مەترسىيەو ،
نیشانەكانى ساىكۇسسى لەگەلدا بىت ، خەمۇكىيەكى توند لەكاتى سك پرىدا
، كاتىك چارەسەر بەدەرمان سودى نەبىت يان نەخۇشكە نەتوانىت دەرمان
بەكارەھىنریت ، گەر كارىگەرى خىرامان مەبەست بىت و بمانەوئى نەخۇش
زووچاك بىتەو . بۇچارەسەرکردنى غەمۇكى تەزوى كارەبا لەدەرمانى دژە
خەمۇكى كارىگەر ترە بەرىژمى لە (۲۰ %) .

۲- شادى (Mania) : تەزوى كارەبا بەلايەنى كەمەو كارىگەرى ھىندەى مادەى
لېسىۇم دەبىت كە مادەيەكە بۇچارەسەرکردنى نەخۇشى شادى بەكاردەھىنریت .

۳- سىكىتۇفرىنيا (Schizophrenia) : بەكاردەھىنریت كاتى نەخۇشكە
ھەولى خۇكوشتن بىدات ، نیشانە پۇزەتيفەكانى نەخۇشكەى ھەبى وەكو

هه ئۆسە و دەھەم (Hallucination and Delusion)، حالەتی

کەتەتۇنیا کاریگەری هیندە دەرمانی دژە سایکۆسەکان دەبی.

۴- هەندێ ناتەواوی لە چۆلەدا وەکو پارکینسۆنیزم و ئەو ناتەواویانەی بەهۆی

بەکارهێنانی هەندێ دەرمانەووە پەیدا دەبی.

ئەو حالەتانەی ناتوانریت ئەم چارەسەرەیان بۆ بەکاربهێنریت :

۱- بەرزبوونەووی پەستانی ناو کاسەى سەر.

۲- تازە توشی جەڤتەى دڵ بوی، کەمتر لە (۲ هەفتە) لە پاش (۳ مانگ)

ترسی زۆر کەم دەبێتەووە و بەکارهێنای تەزوی کارەبا مەترسییەکی کەمی دەبێت.

۳- نەخۆشی توندی کۆنەندامی سوپان یان هەناسە.

۴- ناتەواوی لەمولوولەکانی خۆین.

۵- شكاوی تازە هیشتا خۆی نەگرتبێتەووە.

۶- نەخۆشی سیل کە هیشتا چالاک بێت.

کاریگەرە لا بە لایبەکانی چارەسەرکردن بەتەزوی کارەبا :

بێگومان هیچ چارەسەریکی پزیشکی نییە زانی لەسەر ئەشی مەرۆف نەبێت یان

تارادەیکە نەخۆش توشی نارەحەتی نەكات. تەزوی کارەباش یەکیکە ئەو

چارەسەرە پزیشکییانە و کۆمەڵێک نارەحەتی ئێدەکەوێتەووە گرتگرتینیان ئەمانەن :

۱- سەرئێشە بەرێژی (۲۳٪)

۲- ئازاری ماسولکەکان بەرێژی (۸٪) .

۳- دڵ تێکەڵ هاتن و ڕشانەووە بەرێژی (۱-۲٪) .

۴- ئەبیرچۆنەووە (Amnesia) بەرێژی (۲۰٪) کەدەکریت بەسێ جۆرەووە :

• پاستەوخۆ پاش بە خەبەرەهاتنەووە (بە ئاگاهاستنەووە) بەهۆی کاریگەری

بەنجەووە کە نزیکەى یەك کازێر دەخایەنیت. ئەو ماوەیەدا نەخۆشەکە نازانی

چی رووی داووە ئاستی ووریایی کەمە (Confusion).

• ئەو رووداوانەى بێردەچیتەووە کە پاش بەکارهێنانی تەزوەکە روویان داووە

(Anterograde Amnesia).

• ئەو رووداوانەى بێردەچیتەووە کە پێش بەکارهێنانی تەزوی کارەباکە روویان داووە

(Retrograde Amnesia).

ئەم حالەتتە ماۋىيەكى كەم دەخايەنەت و نەخۇش شەكلى بىر دەكەۋىتتەۋە
ھەرچەندە ھەندى جار ھەندى شەتتى بىر دەچىتتەۋە كە جارىكى تىر بەبىرى
ناكەۋىتتەۋە.

گەر بەشىۋى دوۋلا جانگ بەكاربەنرى دەبىتتە ھۇى ئە بىرچۈنەۋى ئەۋ باباتانەى
كە بەشىۋى ووشە (verbal memory) يان بەشىۋى تىر (non verbal memory)
(ۋەكەۋىنە) ئەمىشكدا تۆماركران بەلام گەر بەشىۋى يەك لا
بەكاربەنرى ئەۋ بابەتانەى كە بەشىۋى ووشە تۆماركران ئەبىر ناچەۋە بەكە
تەنھا كارىگەرى ئەسەر ئەۋ بابەتانەى كە بەشىۋى تىر تۆماركران ئەم
كارىگەرىشە ئە جۇرى يەكەم كەمترە .

تېنەينى : ئەۋكەسانەى دەستەپاستەن لاي پاستى سەريان بەكاربەنرى
ئەبەرنەۋى لاي چە پىان بەشە زانەكەى مېشكە و ئە دەستە چە پىا بە پىچەۋانەۋە
ھەرچەندە ھەندى ئەدەست چە پەكان بەھەمان شىۋە لاي چە پىان زانە يان ھەردوۋ
لاى مېشكىان زانە.

سەرەپراى ئەۋ خالانەى سەرۋە دەتوانىن بەدەننىيەۋە بە نەخۇش و كەس و كارى
بلىن چارەسەر بە تەزۋى كارەبا ھىچ زىيانىكى بۇ مېشك نىيە و ئەۋ تۈيۈنەۋانەى
ئەسەر ئەۋ كەسانە ئە نجام دراۋە كە بەتەزۋى كارەبا چارەسەر كران لەرىنى
بەكاربەنرى وئەى كۆمپيوتەرى و وئەى رەننى مۇگناتىسى ھىچ ناتەۋاۋىيەكىان
تۆمارنە كىردە . ھەروەھا ھىكەرى مېشك ئەماۋى (۲۰ خولەكدا) دەگەرەتتەۋە بارى
ناسايى گەرىكە جار تەزۋى كارەبا بەكاربەنرىت ، ماۋى (۱مانگ بۇ ۱سال) ي
دەۋىت بۇ گەرەنەۋە بۇ بارى پىشۋى گەرىكە كۇرس واتە (۶ - ۸) جار بەتەزۋى
كارەبا چارەسەر بىكرىت .

ئىرمەدا دەبى باس ئەۋەش بىكەين ھەندى تۈيۈنەۋە باس ئەۋە دەكەن ھەندى
ناۋچەى مېشك ۋەكەۋى ھىپۇكەمپەس (hippocampus) بىرىك ئەدەمارەكانى
ئەدەست دەدات بەھۇى بەكاربەنرى كارەباۋە كە ئەمەش تەنھا ئەدوۋ حالەتدا
روودەت :

۱- گەرەنە ماۋى زىاتر ئە (۹۰ خولەك) بىخايەنەت .

۲- زیاتر له (۲۶ جار) توشی فی بښت له ماوی که متر له (۸ کاژیر) دا هردو و حاله که زور دهگم نه و ډنگه بگاته ناستی روونه دان .

به کارهینانی ته زووی کارهبا له کاتی سک پریدا :

هرچه نده جاران باس له وه دهکرا نهم چاره سهره دهشی زیانی بو دایک و کورپه که ی ه بی و بیته هوی له بار چون " به لام راستیبه زانستیبه کان و نالین و تویرینه و مکانی له و مهیدانه نه نجامی دلخوشکه رانه یان هه یه .

میللر (Miller) له سالی (۱۹۹۴) دا تویرینه و می له سهر (۲۰۰) نافرتهی سک پر کرد که له کاتی سک که یاندا به ته زووی کارهبا چاره سهر کرابوون ، بوی دمرکهوت هیج زیانیکی نییه و ده توانریت به کارهینریت له سهر جهم قوناغه کانی سک پریدا و له دمرمان باشتره چونکه کاریگری خراپی له سهر کورپه نییه نابیته هوی ناته و اوای له دروست بونی منالدا .

لیکولینه و مکانی سمس (Smith) که له سهر (۱۵ مندا ل) کردی ته مه نیان له نیوان (۱۱ مانگ - ۵ سالی) بوو هه روه ها لیکولینه و مکانی هرؤسمان (Frosman) که له سهر (۱۶ مندا ل) کردی ته مه نیان له دموویری (۶ سالی) دا بوو . نهم منالنه له کاتی بونیان له سکی دایکیاندا دایکیان به ته زوی کارهبا چاره سهر کراوه بویان دمرکهوت نهم منالنه هیج کیشیه که یان ناته و اووییه کی لاشه یی یان هوشمه ندیان نییه .

به کارهینانی ته زووی کارهبا له منالدا :

هرچه نده تویرینه و مکان باس له هیج مترسیبه که ناکه ن که توشی مندا ل بښت له نه نجامی چاره سهر کردن به ته زووی کارهبا هه ندیکی تر وا پییان باشه ته نانه ت دمرمانیش له منالدا به کارنه هیئریت و پشت ببه ستریت به چاره سهری درنر خایه ن و مکو چاره سهری دموونی و ډمقاری و فکری . هیشتا چاره سهر کردن منال بهم جوړه چاره سهره کیشه ی هه یه و لیکولینه وه و تویرینه و می زیاتری دمو .

ما هه کانی نه خوش :

۱- به ته و اوته ی پرؤسیجه رکه ی بؤروون بکریته وه .

۲- سوودو زىيانەكانى بۇياس بىكرىت .

۳- ئامادە بوونى كەسىكى پلە يەك يان ھاۋىيەكى ئەكاتى گىتوگۇكردن ئەمەر بابەتەكە و ئەكاتى چارەسەركردنەكەدا .

۴- پىشان دانى شىرىتىكى قىلدۇكە بەشىۋەى فىركارى تەزوۋى كارەبا بۇنەخۇش دىكرىت .

رېژەى مردن :

سالانە ئەوولاتەيەكگرتۈەكانى ئەمەرىكا نىزىكەى (۱۰۰۰۰۰) كەس بەتەزوۋى كارەبا چارەسەردىكرىت نىزىكەى (۲ بۇ ۴) كەسىان دەمرن . ئە تەكساس ھەر مردنىك ئەماۋى كەمتر ئە دوو ھەقتە پاش بەكارھىنانى تەزوۋى كارەبا روۋىدات تۇمارەكرىت ئەماۋى سالانى (۱۹۹۳ - ۱۹۹۸) دا رىژەى مردن كەمتر بوۋە ئە دوو كەس بۇ ھەر (۱۰۰۰۰۰) چار بەكارھىنانى تەزوۋى كارەبا .

تېيىنى :

زۇر گرنگە پزىشك و نەخۇش و كەسۋوكارى نەخۇش بىزانن كە بەكارھىنانى تەزوۋى كارەبا چارەسەرە نەك سىزادان و نەشكە نەجەدان ئەو زاراۋانەى ھەندى پزىشك نا بەرپىرسانە بەكارى دىنى بەرامبەر نەخۇش ﴿ گەر ئەۋە نەكەى كارەبات بۇدەكەم ﴾ ﴿ گەر دەرمان نەخۇى كارەبات بۇدەكەم ﴾ ﴿ گەر بە قسەى كەسۋوكارت نەكەى كارەبات ئىدەمدەم ﴾ . ئەپاستىدا ئەم رىستانە و ھاۋشىۋەى ئەمانە زۇر دوورن ئە روحى زانست و پەيامى پزىشكى ھىندەى دوورى ئەو پزىشكانە ئە زانستى پزىشكى .

به‌شی پانزده‌م
په‌رکه‌م

پەرگەم

Epilepsy

برېتېيەدە نەچەندە قېتىم كە دووبارە ۋە چەند بارە دەپيىتەۋە.

فى' برېتېيەدە نە گۇرۇنكەرى نە كارەبىيى خانەكانى مېشكدا. واتە فى' رودانى
حالا تەكەيدە ۋە پەرگەم برېتېيەدە نە خوشبەكە. مەرج نىدە ھەر كەسى قېلىپات توشى
پەرگەم بېيىت چۈنكە دەشى ھۇي قېلىپات تەكە كاتى بېيىت ۋە حالا تەكە دووبارە
نە بېيىتەۋە.

نەزىكە نە ۱% ى ھاۋلا تىيان نە خوشى پەرگەم ميان ھەيدە ، نەزىكە نە ۵% ى
ھاۋلا تىيان قېلىپان ھەيدە.

پۇلىنكردن:

يەكەم: نەۋانەدى بورانەدى تەۋاۋە تىيان نەكە ئدايە واتە نە
ھۇشخۇدە چن:

۱- گشتى واتە رەقبون ۋە رەزىن ۋە ھۇشخۇچوون. نەم جۇرە نە ھەموو جۇرەكانى
ترباۋترە ۋە دىكرىت بە پېنج قۇناغەۋە:

۱- پېش نەۋەكە: چەند كازىرى بۇ چەند رۇزى پېش رودانى نەۋەكە تەك ھەست
بە نارەھەتى دىكات.

ب- ئۇرا: چەند چەكە يەك بۇ چەند خولەك كېك پېش نەۋەكە تەك ھەست بە
نارەھەتى دىكات نەكە دەيدە، ھەلۋەسە بۇنكردى دەپيىت ، پەنھاۋىشتن.

ج- رەقبون: پەلەكانى سەرموۋە دەنوش تېنەۋە دەنوسىن بە نەشەۋە ، پەلەكانى
خوارموۋە دىزۇدەنەۋە ۋە پەلەبىن، ماسولكەكانى بۇزى ھەناسە گىرۇدەبىن ۋە
دەنگىكى ترسناك ھاۋشىۋە گىريان دروست دەپيىت بە ھۇي ھاتنە دەرەۋە ھەۋا
سەيدەكان ، شىن بونەۋە لىۋو كەقچىنى دەم. نە ھۇشخۇچوون. ماۋە ۱۰ - ۳۰
چەكە دەخايە ئېيت.

د- راۋەشاندىن: جۈلەى غىرايى پەلەكان ۋە سەر، توندا بوۋى ددانەكان نەسەر
يەكتر كە دەپيىتە ھۇي بىرىندە بوۋى ھەرشى بىكەۋىتە نىۋانىان زەمان يان لىۋو،

خۇتەركردن. ماۋى ۱-۵ خۇلەك دەخايەنى.

۵- پاشا قى: بېھۇشى قىل، خاۋىنەۋى پەلەكان، سەر ئېشە، تېكە ئكردن لە ناسىنەۋى كەس و شوۋىن و كاتدا، توندوتىژى (بەگەمى). ئەم قۇناغە دەشى چەند خۇلەكى بۇ چەند كاژىرى بىغايەنى.

۲- كەۋتن: بۇ ماۋىيەكى كورت دەۋرىتەۋە و ھەلدەسىتەۋە رەنگە ئەندامانى خىزان ھەستى پېنەكەن تەننەت خۇشى ھەستى پېنەكات. زۇرجار چىركەيەك يان رەنگە كەمىرىش بىغايەنى.

۳- پىكت مال: ئەم جۇرەيان زىساتر لە مىندال و ھەرزەكاردا ھەيە لە كاتى نەۋبەكەدا تاك لە چالاكى دەۋىستىت و چاۋى ئەبلەق دەبى و رەنگە چاۋى بەرەو سەرەۋە بىروات واتە سېپىنە چاۋى بەدەر دەكەۋىت و ۋەلامى دەۋرۋىر ناداتەۋە و دەشى ماۋى چىركەيەك بۇ چەند چىركەيەك بىغايەنى و رەنگە رۇژانە دەيەھا جار ئەم ھالەتە دوۋبارە بىتەۋە.

ئىرمەدا زۇرگىرگە خىزان بەم ھالەتە بزانىت چۈنكە لە و كاتانەدا تاك چى بەدەستەۋە بىت دەيخاتە خوارى و دەيشكىنى بۇيە دەشى لە لايەن باۋان و ئەندامانى تىرى خىزانەۋە لۇمە بىكرىت و قىسە ناشرىنى پى بوترىت و ھەندىجار توندوتىژى بەرامبەر بەكاربېئىرىت.

دوۋەم: ئەۋانەى بە تەۋاۋى نابورىنەۋە

۱- جۈلەيى: سىنوردارە لە ناۋچەيەكى لەشدا پاشان بلادەبىتەۋە بۇنەۋە لايەى جەستە، بۇ نەۋنە لە سەرەتادا تەنھا لە ماسۈلكەكانى پەلىكدا جۈلەيەكى ناناسايى ھەيە و بەردەۋامە پاشان بلادەبىتەۋە ھەموۋ ئەۋ لايەى لەشى دەگىتەۋە دەشى ماۋى چەند خۇلەكى بۇ چەند كاژىرى بىغايەنى. بەم ھالەتە دەۋتىرى پەرگەمى جاكسۇنىەن، دەشى پاش تەۋاۋىۋى نەۋبەكە ئەۋ پەلەى فېكەى لىھاتەۋە سې بىيىت و مىرۋە بىكات بەم بارەش دەۋترىت تود پەلىسى.

۲- ھەستەۋەرى: ھەستىكردن بە مىرۋە كىردن لە روخساردا يان لە پەلەكاندا دەشى شىۋازى بلادەۋىنەۋەكى بەمان شىۋەى سەرەۋە بىت.

۳- قىرسىف: چاۋ بەھىزەۋە لادەدات بۇ لاكەى تىرۋاتە دەۋراۋىتە لاي بەرامبەر ئەم

حالتە زۇرچار بەغىرايى دەبىتتە جۇرى يەكەم و نە خوش دەبۇرئىتەو.

۴- قىژوئل: لەم جۇرمدا تەك ھەست دەكەت شت دىتتە بەرچاوى وەكو تۇپى روناكى.

۵- سايكۇمۇتۇر: نەو سەكان دەبىتتە ھۇي گۇراناكارى لە مەزاج و بىرەمورى و دەرکەردن و پىزانىنى شتەكان.

ھۇكارى پەرکەم:

۱- بەرکەتنى سەر.

۲- بوونى ورمە ئە ناو كاسەى سەردا.

۳- ھەوكردن: وەكو ھەوكردننى پەردەى مىشك ، ھەوكردننى مىشك ، نە خوشى سفس (ھەرەنگى)، سىل(تەدەرن)، نەيدىز، كىمكردننى مىشك.

۴- خويىن بەر بوونى مىشك يان خويىن بۇ نە چوون.

۵- دەرمان و مادە ھۇش بەرەكان: وەكو خۇگرتنەو لە نە ئكحول، ئە مەفیتامىن، ھىنۇسايەزىن.

۶- زىندە چالاکى: دابەزىنى ئاستى گلوگۇز ، كالىسىيۇم، سۇديۇم.

۷- پەككەوتنى گورچىلە يان جگەر.

۸- زىان پىنگەشتنى گەرە بە مىشك بە ھۇي كەمى ئۇكسجىنەو.

۹- نە خوشى دەرەگورگ يان ساركۇيدۇسز يان ھرە رەقبوونى دەمارەكان.

۱۰- تەمەن: ئە منداڭ و كەسى بە سالاچوودا زىاترە وەك ئە تەمەنەكانى تر.

۱۱- رەگەر: ئە ئىردا زىاترە وەك ئە مى.

۱۲- بۇماو: ھەندى حالتى پەرکەم ھەيە لە ھەندى خىزاندا زىاترە وەك لە

خىزانەكانى تر. گەر باوان حالتەكەيان ھەبىت ئەگەرى پەرکەم لە

مندالەكانىاندا زىاترە وەك ئە منداڭنى تر بەلام مەرچ نىە بۇ بوون.

۱۳- گەشكە: ئەو منداڭنى گەشكەيان ھەيە واتە لە كاتى بەرزىونەوى پلى

گەرمى لەشدا گەشكەيان لىدىت ئەگەرى پەرکەمىيان لە ئايندەدا زىاترە

لە منداڭنى تر.

۱۴- نەزانراو: لە ھەندى حالتەدا ھۇكارەكەى ديارنىە و نازانرىت تەك بۇ توشى

پەرگەم بوو.

ئەو ھۆكۈرانەي كە ھاندەرن بۇ فيلىھاتن :

- ۱- بىخەۋى ئەبەر ھەر ھۆيەك بىت.
 - ۲- قشارى سۆزدارى بەھۋى كىشە و گىرەتى كۈمە لايەتى.
 - ۳- شەكەت بونى جەستەيى و مېشكى.
 - ۴- بەرزىونەۋى پلەي گەرمى ئەش (تا لىھاتن).
 - ۵- تىكچونى زىندە چالاكى ئەش.
 - ۶- بەكارھىنانى ھەندى دەرمان .
 - ۷- خواردنەۋى ئەلگەۋىل يان لىگرتنەۋى.
 - ۸- زۆر دانىشتن بە دىيار روناكى پرتە پرت كەرەۋە وەكو كۆمپىوتەر . تەلە فزىۋن بەتايىبەتى ھەندى گۇرانى و كلىپ كە روناكىەكەي زور دەگۇرئىت و چاۋ ماندوۋ دەكات.
 - ۹- كارى وورد وەكو خويندەۋە بۇ ماۋەيەكى درىژ، رستىن و چىنن، درومان كىردن، پاككردنى ئەو خواردەمە نىانەي كە ووردەكارى دەۋىت وەكو بىرنج و نىسك.
 - ۱۰- ھەندى ھۆكۈرى تىركە كەمەت دەبنە ھۋى فيلىھاتن وەكو دەنگى بەرن، ھەمەي گەرم، مۇسقىقا بەتايىبەتى گەر دەنگەكەي بەرز بىت و رىتمى غىراي ھەبىت، خويندەۋە.
- دەستىنەشانكردن :
- دەستىنەشانكردنى ئەم نەخۇشەيە زۆر گىرنگە پزىشك بە ھەلەدا نەچىت و پەلە نەكات ئەۋەي بەنەخۇش بىلى تۇ پەرگەمەت ھەيە ، بۇيە پىنويستە زانىارى تەۋاۋلە نەخۇش و ياورمەكەي وىرىگىرئىت و بەۋوردى مىژۋوى نەخۇشەيەكە بىزانرئىت و بەۋوردى ۋەسفى نەۋبەكەي بۇ بىكرئىت و ھەر نىشانەيەك كە ھاۋشانە ئەگەل نەۋبەكەدا و پىرسىياري تەۋاۋىكرئىت ئەمەر بوۋنى ھەر گىرقتىكى غىزانى يان كەسى پىش روۋدانى نەۋبەكە و شوۋن و كاتى نەۋبەكان ، شىن بونەۋەي لىۋىيان بىرىندار كىردنى زمان و لىۋىيان زىان گەيان بە غۇي ئەكاتى بورانەۋەكاندا، خوتەركىردن ، بىرچونەۋە و تىكەل كىردن ، رەقبونى ئەش يان شىل بوۋنى ، جۈلەي پەلەكان و شىۋازى ئەۋ

جولەيە ، ھەروەھا دەتوانىت بۇ زياتر دۇنيا بىون ئە دەستىشانكر دىنە كەى ھىلكارى
مىشك بۇ نەخۇش بىكات .

لەھەندى ھالەتدا پىئويىست بە نەشەدى كۇمپوتەرى (computerized
tomography دەمكات

• گەر دواى تەمەنى ۲۰ سالى سەرھەلېدات .

• سەرەراى بەكارھىنانى دەرمان فىلىھاتن ھەر بەردەوام بىت يان خرا پتر بىت.

• نەگەر ھىلكارى مىشك وا نىشان بىدات كە ھىكە لە شىونىكى دىارى كراوى
مىشكدايە .

• لەھەر تەمەنىكدا كاتىك ھى نىشانەى دەرمانى دىارىكراوى ھەبىت لەرووى
كلىنىكىەوہ .

چارەسەر:

۱- روتكر دىنەومى سروشتى نەخۇشەكە بۇ نەخۇش و غىزان .

۲- ئەكاتى فىدا:

• تىاك دورر بىخەرموہ لە ھەر شىتىكى ترسناك وەكسو ناگر، ئىمامىرى
برىنداركر، شەقام و رىوبان .

• ھەول مەدە پەلى نەخۇش بگرىت و نەيەلىت جولە بىكات بەلكو بىپارىزە لە
زىان گەياندن بەخۇى ، چونكە رەنگە بەو رىگرىدى تۆدەستى لە جى بچىت .

• تاك بىخەرە سەرلاو كەمىك بۇ پىشەوہ نوشتابىتەوہ .

• ھەول بىدە رىزموى ھەناسەى كراوہ بىت نەھەر شتىك كە رىگرى كر دىبىت .

• ھەول مەدە بەزۆر دەمى نەخۇش بگەيتەوہ و شتىك بىخەيتە نىوان ددانەكانىەوہ
چونكە نەمە كارىكە گرانە و زىانەكانى زياترە ، زۆرجار لەو كاتەدا نەخۇش
زمانى دەجولنىنى دىكەوئىتە نىوان ددانىەوہ دەبىتە ھوى برىندارى ، رەنگە
ھەندى لە پەرتوكە زانستى كۆنەكان نەم رىنمايىتە بە پىچەوانە بەدەنى .

• گەر نەوبەكە پىنج خولەك زياترى خايانەدەبىت داواى يارمەتى پزىشكى
بگەيت .

• بەكارھىنانى ئوكسىجىن بۇ رىگرتن لە شىنبونەوہ .

• واباشتره به تەنیا خۇي نەشوات گەر بە تەنیا خۇي شۇرد واباشه حەمامەكە زۇر گەرم نەبىت و دەرگای حەمامەكە بەشیکى كەمى كراوه بىت يان بە ئاسانى بکرىتەوه و اباشتره دەرگاكة بۇ دیوی دەرموه بکرىتەوه نەك بۇ ئاوموه چونکه گەر بورانەوه رووبەدات ئاسانتر دەرگاكة دەرکرىتەوه و کردنەوهى نابىتە هۇي برىندارى نەخۇشەكە كە هەندىجار ئەو دەرگایانەدا روودەدات كە بۇ ئاوموه دەرکرىنەوه.

• ئىنە خورىنى ئۆتۆمۇيىل لایەنى كەم بۇ ماوهى سائىك ئە دوا نەوبەوهى فى ئىهاتنەوه.

• ئىنە خورىنى پاسکیل لایەنى كەم بۇ ماوهى شەش مانگ ئە بەروارى دوا نەوبەى فى ئىهاتنەوه.

• مەلە نەکردن بە تەنیا لایەنى كەم بۇ ماوهى شەش مانگ ئە بەروارى دوا نەوبەى فى ئىهاتنەوه.

۲- بەکارهینانى دەرمان :

• ئەسەرەتادا يەك جۆر دەرمان بەکاردهیترىت.

• ئە ماوهى ۴-۶ هەفتەدا برەكەى زیاد دەرکرى بە پىئى پىئوست.

• وا باشه برى دەرمانەكە هیندە بىت ئە كەمترین ئاستدا بىت بە مەرج نەوبەكان كۆنترۆل بکات.

• گەر نەوبەكانى فى دووبارە دەبونەوه واباشه دەرمانەكە وورده وورده زیاد بکرى تاكو دەگەیتە بەرزترین ئاستى رىئىدراو. يان تا كاریگەریه لایەلايىهكانى دەرمدەكون.

• گەر هیشتا نەوبەكانى فى دووبارە دەبونەوه هەول بەد ئەو دەرمانە بگۆرىت بە دەرمانىكى تر ئە ماوهى ۲-۴ هەفتەدا بە كەمکردنەوهى دەرمانى يەكەم هیندى هیندى و زیاد کردنى دەرمانە نۆیکە.

• گەر هەر سودى نەبوو دەرمانى دوومەيش بگۆره بە دەرمانى سىنیهەم بەلام بە هەمان پرۆسەى پىشو.

• گەر پاش بەکارهینانى سى دەرمانى دژە پەرکەم نەوبەكانى فى دووبارە

دەبۇنەۋە دەبىت سىستېمىسى دوو دەرمانى بەكاربېيىت.

• ئەو دەرمانانى بەكار دەھىنرىت بە پىنى جۇرى پەركەم و تەمەن و كىشى
نە خوشەكە دەگۇرىت.

• گىرنگىزىن ئەو دەرمانانى بەكار دەھىنرىن بۇ چارەسەرى پەركەم وەكو
كارىمازىپىن (تگىرىتۇل - كارىباتۇل)، سۇدىۋم قالىپروئىد (دىپىاكىن)،
لامۇترىچىن (لامۇ)، كلۇنازىپام (رىقۇترىل).

ۋەلامى ھەندى پىرسىيىرى گىرنگە نە خوش يان كەسوكارى نە پىزىشكى
دەكەن :

۱- ئايا پەركەم رىگىرە نە خوشىندىن؟

۲- نە خىر ، ئەوانە نە خوشى پەركەمىيان ھەيە دەتوانن نە خوشىندىن بەردەوام
بىن بەمەرجىك چارەسەرەكەيان بە رىكۇپىكى بەكاربېيىن.

۳- ئايا پەركەم رىگىرە نە كارگىردىن؟

ئەم پىرسىيەرە ناتوانرىت بە بەلى يان بە نە خىر ۋەلام بەدرىتەۋە بەلكو دەبى
بىزانىن جۇرى ئەو كارە چىە كە ئەو كەسە دەيەۋىت بىكات پاشان دەتوانىن بىرىار
بەدەن بەلام بەشىۋەيەكى گىشتى بۇ زۇربەى كارەكانى ئەمرو پەركەم رىگىر نىە بەلام
ھەندى كارەيە دەبى بۇ ماۋەيەكى دىيارىركاۋ نەيكات و ھەندىكى تر بۇ ھەتا
ھەتايە ئەو كارانەش زۇركەمەن.

۴- ئايا رىگىرە نە پىكەيىنانى ژيانى ھاۋسەرى؟

بەداخەۋە ھەندى نە خوش ئەم بۇ چوۋنەى لا دروست بوۋە سنورى بۇ ژيانى خۇى
دانائە ، رەنگە ھەندىچارە لە لايەن كەسىكى تەمەۋە ۋا نامۇزگارى كرابى يان
تېروانىنەكانى كۆمەل ۋا ئىكردەبى كە خۇى بەكەم بزانى ۋەو پىرۇسەيەدا
بەشدارى نەكات.

ئىرمەدە دەمەۋى بلىم نە خوشى پەركەم بەھىج جۇرى رىگىر نىە نە پىكەيىنانى ژيانى
ھاۋسەرى چوۋنەكە تەك بە بەكارەيىنانى دەرمانەكان و چاۋدۇرى پىزىشكى
بورانەۋەكانى نابىت گەر بورانەۋەشى ھەبىت كارىكى ئەوتۇ ناكاتە سەر ژيانى
ھاۋسەرى گەر ھەردوۋ تەك ئەماناى ژيان و ئەماناى ھاۋسەرى تىيىگەن.

لە ژبانی رۆژانەماندا دەیه‌ها بە لکو سەدەها تاک دەبینن نەخۆشی پەرکەمیان
هەیه و لە فەرمانگەکانی میریدا لە هەموو ناستەکاندا کار دەکەن و زۆربەیان ژبانی
هاوسەریان پێکھێناوە و لەبری منداڵی چەند منداڵێکیان هەیه و بوونی پەرکەم
نەیتوانیوە سنوڕیک بۆ خۆشەویستی و شادی ئەو خێزانانە دا بنیت.

۵- نایا نەخۆشی پەرکەم بۆ ماویە؟

وەلامی ئەم پرسیارە بە بەلێ و نەخیر نادریتەو بەلام دەتوانین بڵێن گەر
یەکیەک لە باوان پەرکەمی هەبێت ئەگەر توشبونی منداڵەکی بە پەرکەم زیاترە
لەو منداڵانەی لە باوانیکی ناسایی دەبن.

لەباری ناسایدا رێژەی توشبوون نزیکی ئە ۱٪ بەلام گەریەکیەک لە باوان ئەم
حالتە هەبێت ئەگەر بونی پەرکەم لە منداڵەکیدان ئە ۱۰٪ یەو گەر هەردوو باوان
پەرکەمیان هەبێت ئەگەر ئە بۆ نزیکی دوو هیندە زیاد دەکات ئە ۲۰٪ - ۲۵٪.

۶- پەییوەندی هەیه لە نیوان نەخۆشی پەرکەم و نەخۆشیە دەرۆنیەکان؟

پەنگە ھۆکاری سەرەکی نوسینی ئەم بابەتە لە وەلامی ئەم پرسیارەدا خۆ
ببینیتەو چونکە سەرچەم پزیشکە دەرۆنیەکان بڕوانامەکیان لە بواری نەخۆشیە
دەرۆنی و دەرمانەکاندا یە بۆیە زۆربەیان ماف بە خۆیان دەدەن نەخۆشی پەرکەم
ببینن و چارەسەری بکەن. ئەک تەنھا پزیشکی دەرۆنی بە لکو پزیشکی منداڵان و
پزیشکی نەشتەرگەری دەرمان و پزیشکی هەناوی هەموویان نەخۆشی پەرکەم چارەسەر
دەکەن.

لە لایەکی تەرەو ئەوانە نەخۆشی پەرکەمیان هەیه بڕیکێ زۆریان پەشیوی
دەرۆنیان هەیه بەم جۆری خوارەو:

• نزیکی ئە ۵۰٪ یان پەشیوی خەمۆکیان هەیه.

• رێژەی خۆکوشتن لە نیوانیاندا بە ۲۵ هیندە کەسانی تر زیاترە.

• گۆرانکاری لە کەسایەتی.

• توندوتیژی بە تاییەتی ئەوانە پەرکەمەکیان لە بەشی لاجانگی میشکە
یان لە بەشی پێشەوی میشک.

• پەییوەندی لە نیوان پەرکەم و حالتی شادی بووندا هەیه. (بە پێی ھنری ھۆر

که یه کهم کهس بوو باس له م په یوه نډیه بکات)

• لای هندی هیشتا په رکه م به نه گیکه ک داده نری و وا له تاک دهکات له رووی کومه لایه تیه وه دوره پریز بیت و کار دهکاته سر توانای کومه لایه تی.

• سنوردار بوونی کارو چالاکي و وا له تاک دهکات پشت به دوروبه ربه ستیت که زورچار که سوکاري نه خوش زیاده رموی تیدا دهکن.

• کاریگری دمرمانه کان له سر نه خوش به تاییه تی گهر به شیوه یه کی دروست به کاری نه هیئت.

بېگومان نه مانه ی سهرموه مخرج نیه له هه موو نه خوش یکندا دمریکه ویت یان هه مووی له نه خوش یندا دمریکه ویت به لام ریژه یه کی بهرچاویان گرفتیا ن هیه که پیوستی به چاودیږی دهیت.

۷- نایا مه ترسی هیه لهووی به ته نیا بچیته دمری یان خوی بشوات؟

نه مه یه کی که له و گرفتانه ی توشی نه خوش دهیت هه نډیچار که سوکاري هینده خد م ساردن نه خوشه که یان توشی گرفت دهبی، له هه نډیجاری تردا هینده چالاکي نه خوش سنوردار دهکن که هه ست به بی توانایی خوی بکات .

نه خوش له م کاتانه دا پیوستی به چاودیږی هیه :

۱- له کاتی نهو به کاند.

۲- تا ماو هیه کی دیاریکراو پاش نهو به که.

۳- کاتیک بری دمرمانه که ی بوزیاد دهکری.

۴- کاتیک دمرمانه که ی بوزیاد دهکری به دمرمانیکی تر.

۵- کاتیک فشاریکی دمرونی یان کیشه یه کی کومه لایه تی بهرمو رووی دهیت هه.

به لام به هیج جوری چاودیږی به ردهوام و ژیا نی پویسیانه ی ناوی و تاک دهتوانی به خوشی بزی به تاییه تی گهر پزیشکیکی شارمزا چاودیږی بکات و رینه مایی بداتی.

۸- نایا له کاتی په رکه م دا پوښینی نه خوش شتیکی باشه؟

له هندی له ناوچه کانی کوردستاندا وا باوه که یه کی که توشی په رکه م دهیت دایده پوښن به عه بایه کی رهش یان گهر له بازاردا وای لیبت جامانه یه که دهمن

بەسەرىدا ھەندىچار ئاۋ دەكەن بە دەم وچاۋيا (روخسارىدا)، ئەم جۆرە كاراڭەو
ھاۋشىۋى ئەمانە گەر ھەبىت، زۆر دوورن لە راستى زانستى جگە لە زيان ھىج
سودىكى بۆ ئەو كەسە نىيە. بەلكو ۋا پىۋىست دەكات ئەو كەسە لەمەترسى دوور
بغرىتەو و لە ھەۋايەكى كراۋدا دابىرىت ئەك دىگەى ھەناسەى لىبگىردىت.

۹- ھەندى دەچن نەخۇش بەردەدەنەو لە شۋىنىكى بەرزەو؟

ئەمىشيان جۆرىكى تەرە لەو بۆچۈنە ھەلەندى لای خەلكى ھەيە سەبارەت بەم
نەخۇشە و دەشى بەم كارە شۋىنىكى نەخۇش بىكىنن.

۱۰- دەرمانەكانى دژە پەرگەم ئالودەبوون دروست دەكەن؟

نەخىز پىشاش چاكبۇنەو دەتوانىت دەرمانەكان راگرىت لەماۋەيەكى دىيارى
كراۋدا لە ژىر چاۋدىرى پزىشك.

۱۱- ھەندى لە مەلا و شىخەكان (بازرگانەكانى ئايىن) ھۆى ئەم ھالەتە دەدەنە
پال جنۇكە؟

بەلى ئەو كەسانە ئەك تەنھا ئەم نەخۇشە بەلكو زۆر شتى تىرىش دەدەنە پال
جنۇكە بەمەستى تەكاندنى گىرھانە نەخۇشەكان، كەم نەخۇش ھەيە پەرگەمى
ھەبىت و سەردانى يەكەك لەو بازرگانانەى نەكردبى بە دىنيايەو كەسىشيان چاك
نەبۇنەتەو لای ئەو كەسانە.

۱۲- ۋا بزانم ئەو ھەرمودەيەى لە بەشى يەكەى ئەم كىتەدا باسەمان كىردوۋە
ۋەلامىكى گونجاۋە بۆ ئەو كەسانەى ھاۋولاتيان فرىۋو دەدەن.

۱۲- ئايا پەرگەم چاكبۇنەۋى ھەيە؟

ئەمە يەكەكە ئەو پىرسىيارانەى كە نەخۇش و كەسوكارى زۆرجار دەيكەن و
بەداخەو بۆ چوۋنىكى ھەلە ھەيە لەمەر ئەۋى ئەم نەخۇشە درىزخايەنەو
چاكبۇنەۋى نىيە و نەخۇش بۆ چەند سائىكى زۆر بەردەموام دەرمان دەخوات و زۆرجار
سەردانى پزىشك ناكات و بەردەموام دەبىت لە دەرمان خوارەن، ئەۋى دەبىت نەخۇش
بىزانىك ئەگەرى چاكبۇنەۋە بە پىنى ھۆكارى پەرگەمەكە دەگۆرىت، بەشىۋەيەكى
گشتى دەتوانىن بلىن ئەۋانەى بۆ ماۋى ۱۸- ۲۴ مانگ نەۋىەى فىيان بۆ نەيەتەو لە
ژىر چاۋدىرى پزىشكدا دەتوانن پەلەپە پەلە دەرمانەكەيان راگرن.

بەشى شانزەيەم:

توندوتىژى

خۆكۆزى

توندوتیژی

Aggression

تېببىنى : ئەم بابەتە لە گۇڧارى ئىنىندا بلأوبۇتەو بە ھەندى دەستكارىەو
ئىرمدا نوسىمەو ، شىوازی نوسىنى رۇژنامەيىم تىك نەداو ھەرچەندە ئەم
پەرتوكەدا بلأودەبىتەو ەك رىژلناتىك لەو گۇڧارمە لە نوسىنەكەى پىشوووم .

دىاردەى توندوتىژی بۇتە سىمايەكى بەرچاوى كۆمەلگەى نوئى و رۇژانە لە رىسى
ھەوالەكانەو دىمەن يا ھەوالى توندوتىژی لەچەندەھا ناوچەى جىھاندا
بەرچاودەكەوئى و گوئى بىستى دەبىن .

ئەمە ئەوانەى كەباس دەكرىن و كامىراى پەيامنىرمەكان بە فرىاى دەكەون و
ھەوالەكان دەيگەيسەنن غۇنەوانەى كە باس ناكرى و لە ژىر پەردەى دەستەلا تدا
روودەمدن زۆر لەو زىاترە كە باس دەكرى بەتايىبەتى لەوولاتانى جىھانى سى دا .

دەتوانىن پىناسەى توندوتىژی بكەين بەھەمى كە : برىتیبە لەھەر پەقتارىك
كەمەبەست پىسى ئازار گەياندن بىت بەبەرەمبەر چ بەشىوئى جەستەى يا دەروونى
لە رىى كردار بىت يا گوڧتار .

توندوتىژی دوو جوړى ھەيە :

۱- توندوتىژی كاريگەرى (aggression affective) : بەھەمى ووروزاندىنى
ترسناكى دەرەكى يا ناوھەكى روودەدات و دەبىتە ھەمى گۇرانتكارى لە كۆنەندامى
دەمارى خەيى (ئۆتۆنۆمى) و پاشان دەبىتە گۇرانتكارى لە ئىدەنى دل و پەستانى
خوئىن و ھەناسە ھتە .

۲- توندوتىژی دەرەدى : (aggression predatory) : ئەم جوړە بەھەمى جىا
دەكرىتەو كەسەكە ھەلدەستى بەدانانى پىلان و جىبە جىكردى بۆمەبەست و
نامانجىكى دىيارىكراو و ھەست بەكارىگەرى توندوتىژیەكە ناكسات
واتە گۇرانتكارى سۆزدارى تىندا روونادات و ئەم جوړە كەسانە پىنويستيان
بەدابرانى سۆزدارى ھەيە .

ھۆكارەكانى توندوتىژی :

۱- بە پىنى تىوۆرى شىكار دەروونى (فرۆيد) (Psychoanalytic Theory) :

مىرۇق ئەناخىدا دوو غەرىزە ھەيە كۆنترۇلى توندوتىژى دەكەن يەكەمىيان بەناوى ئىرۇس(Eros) كە غەرىزى بونىادنەن و بەخشىنە دوومىيان ساناتۇسە(Thanatos) كە غەرىزى ئەناوبردن و كاولكارىيە . ھەركاتى غەرىزى دووم بەسەرىكەمدا زال بىت ئەوا كەسەكە ھەولى كاولكارانەى دەبىت و بە پىي مىكەانىزىمى بەرگرى ئاراستە گۇپىن (Defense Mechanism-Displacement) ئەو كىردارە كاولكارىيانە ئەناخىسەو دەگوزىتەو بۇدەروو ھەولى تىكەدان و ئازاردانى دەروپەر دەدات .

۲- بە پىي تىورى فىرېوونى كۆمەلەيتى (Social Learning Theory): بە بۇچونى ئەم تىۆرە تاك ئە ئە نجامى سەير كىردن و چاودىرى كىردنى رەقتارى توندەو ھىرى توندوتىژى دەبىت و پەيوەندى بە غەرىزەو نىيە . بۇسەلەندى بۇچونەكانىشيان پىشت بەو تۆيىنەوانە دەبەستەن كە ئە نجام دراو دەرىبارى سەيركىردنى توندوتىژى (پاستەقەنە يان فىلىم كىارتۇن) كە دەبىتە ھۆى زىاد بوونى رەقتارى توندوتىژى ئەو كەسانەى سەيرى ئەم جۆرە توندوتىژىيانە دەكەن و ھەولى دووبارە ولاساىي كىردەو دەدەن .

ھەروەھا تىيىنى كراو ئەوانەى كە يارىيە توندوتىژەكان دەكەن غاومەن بۇچون و ھەستىكى توندەن و ئە رووى كۆمەلەيتىيەو كەمتر يارمەتى دەروپەر دەدەن ، بۇيە دارىشتى بەرنامەكانى تەلەفىزىون بەشىوۋىيەكى ھۆشەندەنە كىرىكى زۆر كىرگە كەر مەبەست نىي كەم كىردەو توندوتىژى بىت لاي مانال و خىزان .

ئىرمەدا دەبى تىيىنى ئەو بەكەين كە مېنە كەمتر ھەز لە كارى توندوتىژى دەكەت و كەمتر لاساىي ئەو رەقتارانە دەكاتەو ، رەنگە ھۆكەشى ئەو بىت كە پالەوانانى توندوتىژى زۆرەيان نىرىنەن ھەرچەندە بەم دوايىە ئە ھەندى ئىلىمدا پالەوانە توندوتىژەكان خانمان ؟ .

۳- ھۆكارى كۆمەلەيتى :
• رووخان (اجباگ) (Frustration): گەرەتەرىن ھاندەر بۇكارى توندوتىژى برىتېيە ئە رووخان بەتايىەتى كە ھەست بەكەيت ئەو كىرى بەرامبەرت دەكرىت نىاساىي و ئاراستە و ستەمى تىدايە ، مەرج نىيە ھەمىشەو ھەموو كاتىك رووخان بىتە ھۆى توندوتىژى بەلگە ھەندى جار دەبىتە ھالەتى قىولكىردنى واقىع ھەندى جار وازەينەن لە كارو نەمانى دىسۆزى ، غەمۇكى و

بئى ھىوابوون لەگۆرانتكارى باروودۇخ كە ھەموو ئەمانە كارىگەرى كۆمەلايەتى
كوشندەيان ھەيە .

ئىرمەدا جىنى خۇيەتى بىرىك بۈستىن و بلىنن ئەو ھەموو توندوتىژىيەى لەجىھانى
سى دا ھەيە جگە ئە دەستەلاتدارە دا پلۆسىنەرەكان كى بەرپرسىيارە لىنى ؟

پەيدا بوونى گروپى چەكدارو كوشتن و برىن ھەمووى بە ھۆيى دەم بەستنى
تاكەكانى كۆمەلەو ھەيە ؟

گەر بەرپاستى بدوئىن ئەو ناعەدالەت و زولم و زۆرى لەجىھانى سى دا بەرامبەر
ھاولاتىيان دەكرىت سەير نىيە گروپى وا توندى لى بگەوتەو بەلكو سەير
ئەو ھەيە ئەم گروپانە ئە چاودەستەلاتدا ميان رمون ؟

ئەو ئەشكە نەو سزادانانەى لە بەندىغانەكانى ئەم وولاتانەدا پىدادە دەكرى
ھەرگىز نامۇ نىيە گروپى ئەم جۆرى لى بگەوتەو ، ھىشتا ژمارى قورىانيانى
دەست ئەم گروپانە لەقورىانيانى دەست حكومت زۆر كەمترە گەر بارو دۇخ بەم
جۆرە بى پى دەچى ئەم گروپانە لە توندوتىژىيا بگەنە ناستى حكوحەت ؟
ئەو ھەشمان بىر نەچى ھەندى ئەم گروپانە خۇيان پىاوى دەستەلاتن و بە ناوى جىيا
جىاوە ئە ژىر پەردەى ئۆپۇزسىيۇن دا خەونە گلاۋەكانى دەستەلاتداران جى بە جى
دەكەن و ناوى بەرگى و نازادى ناشرىن دەكەن و مكو ئەو مىرى خۇى كەم بكوئىت لە
ژىر ناو جىيا جىياكانى دەزگا دا پلۆسىنەرەكانى دا پەنادەباتە بەر ئەم گروپانە بو
زىاتر كوشتن و ناشرىن كردنى سىماى جوانى بەرگى و نازادى .

• نازاردان : جەستەيى بىت يان دەروونى «ھەندى جار نازاردانى دەروونى زۆر لە
نازاردانى جەستەيى كارىگەر ترو بە نىش ترە .

• رۆلى پاگەيانەن بەتايىبەتى پاگەيانەنى بىنراو «تەلەفزيۇن و سەتەلايت ؟
بە ھەردووناستەكەى (ناوگو و جىھانى) جۈنگە زىاتر كارىگەر ترە و بىنەرى
زىاترە دەنگە لەنىۋان نابىنيانىشدا ؟ «بەشپۇمىيەكى دوور لە بەرپرسىيارىتى
بگەر گىرە شىۋىننە بەرنامەكانىيان پەخش دەكەن ، ئەپىشانەدانى دىمەنى
توندوتىژى راستەقىنە و فىلمى ئەكشن .

• يارىيە كۆمپىوتەرىيەكان ئەو يارىيەنى توندوتىژى تىدايە و ھەندى يارى
بەرامبەر كوشتنى ھەر كەسىك چەندەھا خالت دەداتى پاش تەاو بوونى

يارييه كه مندان شاناڭى بوموه دمكات كه چهندهها خه لكى كوشتوه گواستنه وى
نهم ههستهش بوجيهانى واقع و لاسايى كردنه وى كارىكى زور زه حمهت نيهه.
- ۴ ژينگه :

- پيس بوونى ژينگه : به تاييه تى له شاره گه وركاندا دهبيتته هوى زياتر
تورمى و توندوتىژى و كه له و ناوچاناي كه خامن ژينگه يه كى خاوين .
 - دهنكه دهنگ : دهنكى به رزو ناخوش زور جار دهبيتته هوى توندوتىژى زياتر.
 - قهره بانى : هه مان كارى گه رى هه يه .
 - كەش و هه وای گهرم : به رز بوونه وى پله ي گهرما هه تاكو پله يه كى ديارى كراو
دهبيتته هوى بيتاقه تى و تورمى و توندوتىژى كه پاش له و پله يه كارى گه رى
پنجه وانده ي دهبيت .
- ۵ هه لوڭست و شوڭن :

- له كاتى نه نجامدانى له و يارييه نه ي كيشمه كيشه ي تيدا يه و كه و تپى پى و
بوگسين .
- ديمه نى سيكسى به پى ديمه نه كه دهگورى گهر ته نها ديمه نى كه سانى روت
بىست «بىپوشاك» له وه توندوتىژى كه م دهبيتته وه ، ديمه نى دووان له كاتى
كارى سيكسى دا توندوتىژى زياد دهكات. له رنى راگه يانده وه دهيه ها ، سه دهه ها
كه نال هه يه به شيويه كى به رده وام ديمه نى سيكسى جوړاو جوړ نيشان دمات
، هه ندى له كه ناله كانى ناوخوش له م روومه كه م ته رخم نين و نه سپى خويان
تاو داومو نازان بوگوى مل دهنين و له ژر دروشمى هه رچى له خورئاووه بىست
باشه پيشبركى دمكهن له و مرگرتنى بابته كان. له م دهقه ردها كه بسواى
تير بوونى سيكس نيهه ، خه فكه كردن زاله به سه ر لاوان دا و نه نجامى
خه فكه كردن يش يا داهينانه يا لادان من بهش به حالى خوم داهينان نابينم له م
دهقه ردها و حه ز ناكه م له سه ر لادانه كانيش بديوم (له بهر خاترى
لارويى ركان).

- نازار : بوونى نازار به هه ر هوى كه بىست دهبيتته توندوتىژى و تورمى به رامبه ر
هوكارى نازار كه هه ندى جار به رامبه ر له و كه سانهش كه هيچ په يوه نديان به
دروست بوونى نازار كه وه نيهه .

- ۶ هوكارى بايولوچى :

- ۱ پر كه م (Epilepsy) كه هه ندى جار له كاتى يان پاش پر كه م نيها تن

كەسەكە بىرىك رەقتارى توندى دەبىت .

ب- ئاستى ھۆرمۈنى ئەندىرۈچىن : ھەندى توئىزىنەۋە باس لە پەيۋەندى نىۋان ئاستى بەرزى ئەم ھۆرمۈنەۋە رەقتارى شەرەنگىزانە دەكەن .

ج- خواردنەۋە مەى كە دەبىتە ھۆى توندوتىزى لەرئى كەم بوۋنەۋەى ئاستى ھەئسەنگاندن و سەرھەئدانى رەقتارو گوتارى نەشپاو .

د- بەكارھىنئانى ھەندى دەرمان وەكو ئەمفیتامىن و كۆكايىن و ھىساىكىلدىن .

ه- قۇنغاى پىش سورى مانگانە لە ئناندا دەبىتە ھۆى فشارى دەرۋونى و جەستەيى ، ھەرۋەھا ئەگەرى توندوتىزى زىاتر دەكات .

و- يەشپۈمەيەكى گىشتى توندوتىزى لە پىۋاندا زىاترە ۋەك ئەئنان بەتايىبەتى لە تەمەنى نىۋان (۱۶-۲۵ سالى دا) .

۷- ھۆكارى بۇماۋە :

• بە پىنى زىاتر لە توئىزىنەۋەيەك توندوتىزى لە دوۋانەى يەك ھىلەدا زىاترە ۋەك ئەدوۋانەى دوو ھىلەكە .

• ئە ھەندى خىزاندا زىاترە ۋەك ئە ھەندىكى تر .

• ئاتەۋاۋى لە ئمارەى كرۇمۇسۇمەكاندا ﴿بۇنمۇنە نەخۇشى كلاين فلتەر سىندىرۇم (47X۷۷) بىۋە جىپا دەكرىتەۋە كەسەكە خاۋەنى (۲۲) جووت لەشە كرۇمۇسۇمە ئەگەل يەك كرۇمۇسۇمى مېنىنە و دووكرۇمۇسۇمى نىرىنىنە ﴿ كەسەكە بالاي بەزە ، ئاستى ئىرى نزمە ، زىيەكەى ھەيە ، خاۋەنى رەقتارى شەرەنگىزانەيە .

ھەندى سەرژمىرى جىھانى سەبارەت بە توندوتىزى :

سالانە لە ئەمەرىكا زىاترە (۱،۵) مىليۇن تاۋانى توندوتىزى ئەكۈشتن و

فرانلىن و دزى كردن و شەر كىردن تۆماردەكرىت . زىاتر لە (۹۰،۰۰۰) ھالەتى فراندنى

مېنىنە تۆماردەكرىت كە ئەمە تەنھا (۱۵٪) ھالەتەكانن ئەۋانى تر تۆمارناكىرىن

لەبەرھۇيەك يا ھۇيەكى تر ﴿كەزىاتر پەيۋەندى بەسوك تەماشىا كىردنى

قوربانىيەكەۋە ھەيە ئەلايەن دىزگاكانى پۇلىس و كارمەندانى نەخۇشخانە و

ئەندامانى خىزان و ھاورىيانى قوربانىيەكە ﴿ .

بەشپۈمەيەكى بەردەۋام نزيكەى (۱۸ مىليۇن) ئەمەرىكى دەئالنىن بەھۆى بوۋنى

نشانده دموونىييه كانى پەيوەندى دار بە تاوان .

لە ساڵى (١٩٩٥) پۆلىس لە بەریتانیا و ویلزدا زیاتر لە (٥ ملیۆن) حالەتى تاوانى تۆمار کردووه .

لە ماوهى شەڕى هەشت ساڵەى (عێراق - ئێراندا) ژمارەى کوژراو و بریندارو بێسەر و شۆینەکان بە زیاتر لە (١ ملیۆن) هاوڵاتى مەزەندە دەکریت . لە ماوهى ئەکى کورتدا لە (١٦ - ٣ - ١٩٨٨) دا لە هەڵە بجە زیاتر لە (٥,٠٠٠) هاوڵاتى کوژران و نزیکەى (١٠,٠٠٠) ی تەریش بریندار بوون ، لە ساڵى ٢٠٠٣ تا کو ئێستا ژمارەى قوربانیانی ناوهراس و باشورى عێراق خوا نەبى کەس نازانى .

چۆن پێشبینی توندوتیژی بکەین :

هەرچەندە زۆر زەحمەتە پێشبینی ئەو بەکەیت چ کەسێک توندوتیژ دەردەچیت و نەگەرى زیان گەياندى بە خۆی و دموورەرى تا چ رادهیه که بە لام هەندى سیمما هەن دەتوانن تارادەیهك ئەو نەگەرە روشن بکەن ، گەنگەتێریان بریتییە لە :

• بوونى قوربانی (تاکە که خۆی بەستەم نیکراو بزانیّت) .

• بوونى نەخشەو پیلان بۆ زیان گەياندى .

• بوونى چەك و تەقەمەنى بەبى هۆیهكى پێویست .

• پێشتر پەقتارى توندوتیژی نواندبیت .

• ئارمەزوو کردن بە تەماشای کردنى توندوتیژی و چێژ وەرگرتن لێى .

• لاوازی لایەنى سۆزداری و کۆمەلایەتى .

• بێ ئیبنەو و نە دەسلەلات .

• بە مندایى خراپ پەقتارى ئەگەلدا کرابیت و سزا درابیت .

• نەمانى گەرم و گورى ئە پەيوەندىيەکانى خێزاندا .

• ئە دەستدانى دایک یا باوک ئە تەمەنى منداییدا .

• بە کارهینانى توندوتیژی بەرامبەر گیانداران .

• ئیغورپینی ئۆتۆمۆبیل بە خیرایی و بە شێوهیهكى هەلەشە .

چارەسەر :

١- دروستکردنى ژینگەیهكى ئارام ئە مال و قوتابخانە و فەرمانگە و هتد....

٢- رۆلى دەسلەلات : پێویستە زیاتر دیموکراسییانە بیت و بواری پادەریـرین

بداته تاکه کانی کومه ل و به شیوه یه کی واقعیانه مامه له له گه ل کیشه کاند
بکات و بایه خ تاییه ت بداته مندال و لاوان و هاندانی به هر مگانان .

۳- خوبه تال کردنه وه (Catharsis) : ږیگه بدریت نه و نارمزوه توندوتیژی یه ی
له تاکدا هه یه به شیوه یه کی تر دمری بریت که زیانی نه بیت ، واته
له بواریکه وه بو بواریکي تر . ده بی نه وهش بزانی که هه ندیچار خوبه تال
کردنه وه ده بیتنه هوی توندوتیژی زیاتر .

۴- هاندان به هوی به رامبه ر به وازه یانی له هه ر په قاریکی توندوتیژ هه ندی
ده سکه وتی بدیه تی یان به رامبه ر جینه جیکردنی هه ر په قاریکی خواستراو
به خشینکی بدیه تی .

۵- سزادان (punishment) : به سزا دانی که سی توندوتیژ به شیوه یه که له
شیوه کان (به ند کردن ، بینه ش کردنی له خواردن ، له شتیک که پنیوستی پیی
بیت) .

۶- هه ست کردن به نازاری به رامبه ر له کاتی توندوتیژی دا ، تاک هه ست به نازاری
قوربانیه یه که ی ناکات به لام گه ر دواتر دیمه نه کانی نیشان بدریت ږمنگه
هه ست به نازار مگانان بکات و له ناینددا که متر توندی .

۷- به کاره یانی دمرمان که زیاتر له جوړیک به کارده یتریت و هه ریه که یان به ږپرو
شیوه ی دیاری کراو .

۸- روژی ږاگه یانندن : ږاگه یانندن روژی به رچاوی هه یه له په رومرد کردن و
پینگه یانندن تاکه کانی کومه ل ، له روژگاریکی وک نه مرؤدا روژی له جارن
زیاتره چونکه ماوه ی نه و کاتانه ی هه ریه که له نیمه نه به ردم شاه ی
ته له فزیون دا به سه ری دبه یین چنه د هیندی نه و کاتانه یه که له گه ل
نه ندامانی خیزاندا به سه ری دبه یین .

بویه بونی ږاگه یانندنیکي به رپرس و غم غور کازیکي زور گرنگه
بوکه مکړنه وه توندوتیژی و پینگه یانندن کومه له تاکیکي روشنبیرو ناشتی خواز .

مىژووى ئەم دىاردەيە :

خۆكۆشتن ئوتكەي تراجىيىداي مۇقايەتى. بەدرىژايى مىژووى مۇقايەتى پەگى
داكوتىيە ئەلەي ھۆزە ھىندىيەكانى ئەمەرىكاي باكور جىيى شانازىيە خزمەتكارو
دىلەكان خۇيان بكوژن پاش مردنى سەرۇكەكەيان. ھەرۈھە ئە ئەمەرىكاي ناوېراست
پاش مردنى سەرۇك خىل وا پىئويست دەكات خىزان و خىزم و ھاورىيانى سەرۇك خۇيان
بكوژن. ئەم شىنواي خۆكۆشتنە لاي ھەندى ھۆزى ھىندىستانىش باوېوۋە تاكو سالى
(۱۹۴۰) پاش مردنى پىاۋژنەكەي وەكو وەقايەك ئەكاتى مەراسىمى بە خاك سپاردندا
خۇي دەكۆشت.

ئەيپان دا خۆكۆشتنى (ھامىكازى) باۋە كەتاك ئە پىناۋى رزگار كردنى ژيانى
خەلگىدا خۇي بەخت دەكات بۇنمونە ئە ئابى (۱۹۴۵) داۋاي خۇيە خىشان كرد بۇ
سوارىونى بۇمبى گەۋرە (تۇرىيد) بۇ ئەناۋىردنى كەشتى و ژىر دەريايىيەكانى
دوژمنان ژمارى خۇيە خەشەكان گەيشتە (۱۲۲۸) خۇيە خەش و تۋانىيان (۲۸) كەشتى
ئەمەرىكى نوھم بكن و زيان بە (۲۸۰) كەشتى تر بگەيەنن .

جۇرىكى تر ئە خۆكۆشتن برىتتىيە ئە خۆكۆشتنى بىر مەريانە كەمىژوۋەكەي
دەگەرئىتەۋە بۇنەفسانەي (سامورى) كەبەدرىژايى تەمەنى ئە پال درەختىكدا دەژيا
پاش ووشك بوۋنى درەختەكە بىرياريدا خۇي بكوژىت تاكوگيانى ئەگەل درەختەكەدا
يەك بگرى و پىكەۋە بژىن ھەمان جۇرى خۆكۆشتن ئە ھەندى ئە ھۆزەكانى ئەسكىمۇدا
ھەيە ئەۋىش بە خۋاردنى خۇلى سەرگۆرى مردوۋەكە تاكو دەمرن بەنيازى يەكگرتن .

رەقتارى خۆكۆشتن دەكرىت بە پىنج ئاست :

۱- بىرى خۆكۆشتن : تەك بە شىيۋەيەكى راسستەوخۇيانان ئاراسستەوخۇ

بىرلەۋمەكاتەۋە كە خۇي بكوژىت بەلام رەقتارى خۆكۆشتنى نىيە .

۲- ھەرەشە كردن بە خۆكۆشتن : ئەرىنى قەسەكردن يان نوسىنەۋە ھەرەشەي خۆكۆشتن

دەكات بەلام بەكردمەۋە ھىج ناكات .

۲- رەقتارى خۇكۈزى: ھەلدەستىت بەھەندى رەقتار دۇنيايە نابىتە ھۇى مردن وەكو خواردنى بىرىك دەرمان كە زىاترە لەبرى چارەسەر بەلام ناگاتە ناستى خۇكۈشتى.

۴- ھەولى خۇكۈشتى: زىيان بەخۇى دەگەيەننىت دەشى بىتتە ھۇى بىرىنى بچوك يان گەرە. وەكو بىرىندار كەردنى چەند شۇنىكى خۇى .

۵- خۇكۈشتى تەواوۋەتى: كەسەكە بەتەواۋى كۇتايى بەژيانى خۇى دىنىت بەھەر رىگەيەك بىت سوتان , دەرمان خواردن .

گەمەى خۇكۈشتى: ھەلدەستىت بەخواردنى بىرىك دەرمان كەدەگاتە ناستى بكوۋى بەلام دۇنيايە يەكىك فرىاي دەكەوئ پىش ئەومى بمرى گەر فرىاي نەكەون دەبىتە ھۇى مردن .

خۇكۈشتى درىژ خايەن: برىتتە لە خۇكۈشتى لەرىى بەكارھىنانى مەى و جگەرە كىشان و ئالوودەبوون بە بەكارھىنانى دەرمان.....

خۇكۈشتى بەكۇمەل: لەم حالەتەدا كۇمەلە كەسنىك پىكەوۋە ھەلدەستىت بەخۇكۈشتى وەكو ئەو تايەفە ئۇغەندىيەى لەسەر مەزھەبى كاسۇلىك بوون لەرىى قەشە (جۇزىف كىبۇتېرد) وايان دىزانى لەبەرۋارى (۱۹۹۹/۱۲/۲۱) قىيامەت ھەلئەسنى واپىيۋىست دەكات خۇيان ئامادە بكەن بۇيەھەشت . لەمارسى (۲۰۰۰) دا ھەمان گروپ (۵۳۰) لاشەيان لەيەكىك لەكەنىسەكانى (كانونجو) دۇزرايەوۋە و پاشان گۇرى بەكۇمەلنى تر دۇزرايەوۋە ئاكوژمارمىان گەيشتە زىاتر لە (۱۰۰۰) خۇكۈژ.

لەسالى (۱۹۷۸) ۱۵ شۇين كەوتۋانى (جىم جونز) (۹۱۸) كەسىيان خۇيان كۈشت بە مادەى سىيانىد .

ھۇكارە ترسناكەكانى خۇكۈشتى:

بىگومان نەگەرى خۇكۈشتى لەيەكىكەوۋە بۇيەكىكى تر جىياۋزى ھەيە و كۇمەلىك ھۇكار ھەن نەگەرى ئەم ترسناكىيە زىادىان كەم دەكەن , گرنگىزىيان برىتتە لە :

۱- رەگەز: ھەولى خۇكۈشتى لەمىنەدا زىاترە وەك لە نىرىنە بەرىژمى سى ھىندە , خۇكۈشتى تەواوۋەتى لە نىرىنەدا زىاترە وەك لە مىنە بەرىژمى چوار ھىندە .

۲- تەمەن: لەھەموۋتەمەنىكىدا روودەتات , ھەرەزەكارى و سەرەتاي لاۋىتى

ترسناكترین قۇئاغن، ھەرۈھەا لىھەۋاى تەمەنى (۶۵ سالى) نەگەرى خۇكۇشتن زۇر زىيادەكەت بەتايىيەتى لىھەۋ پىرانەى كەبەتەنەيا دەژىن ونەخۇشى درىژخايەنيان ھەيەۋ لىھەۋا بىردوۋى خۇيان پازى نىن ونومىدىان بە ئاينىدە نەماۋە. ھىچ تەمەنىك لىھەۋا بىردەى خۇكۇشتن بەدەرنىيە بىۋ نەمۇنە لىھەۋا (۱۹۸۵) لىھەۋا تە يەككەرتەۋەكەنى نەمەرىكا (۲۷۸ مىنالى) لىھەۋا تەمەنى (۵ - ۱۴ سالى) خۇيان كۇشتەۋە.

۲- ئايىن : گۇمانى تىدا نىيە سەرجەم ئايىنەكان پەيەمى ژيانىان پىيەۋ دىژى خۇكۇشتن بە پىنى ئايىنى ھەۋەسسىيەكان لىھەۋى دەمەرى تەنەنە لاشەيە، گىيان نامەرى.

لەتەۋراتدا باس لىھەۋە دەكەت كەخاۋەندە مەۋقىسى ئازاد كىردەۋە بۇھەلەژاردن لىھەۋا تە خىۋاردنى بەرى درەخسى نەمەرى و بەرى درەختى زانىيارى بىۋ زانىنى چاكە وخراپە لەگەلىدا مەردن و بەرپەرسىيارىتى مەۋقىش زانىيارى ھەلەژاردە.

لەمەسىيەتدا باس لىھەۋە دەكەت كە ھەلەژاردنى نەمە درەختە ھەرەمەكى نەبەۋە، بەلكەۋەزەۋىيەتىكى مەۋزەۋىيە چەۋنكە مەۋقە پىۋىستى بەئازادىيەۋ ئازادىش نەگەرى گۇناھ كەردن درەست دەكەت وگۇناھ كەردىش بىنەمايە بىۋ مەردن بۇيە دەبى مەۋقە كارەكەت بۇلەناۋ بىردى گۇناھەكانى لەرىنى لىھەۋا بىردى مەردنەۋە.

لەئىسلامدە باس لىھەۋە تەيەتى مەردن دەكەت و ھەۋەۋە نەۋەسى دەبى بىمەرى ھەۋەۋە مەردىنى بەفەرمەنى خاۋەندەۋە و خۇكۇشتىش گۇناھىكى گەۋرەيە. لىھەۋە تۇرئاندا لىھە سۇرەتى (النساء نايەتى ژمارە ۲۹) ولاتتەلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيم (واتە خۇتان مەكۇنن خاۋە بە بەزەيە بەرامبەرتان.

بە پىنى لىھەۋە سەۋەزەۋىيەنى كە دورەكەيم تۇمەرى كەردەۋەن رىژەى خۇكۇشتن لىھە كاسۇلىك دا كەمەۋە ۋەك لىھە پەۋتەستانت بۇنەمۇنە: رىژەى خۇكۇشتن لىھە ئىتالىيادا (۱،۷ كەس) ، لىھەۋەلەندە (۲،۳ كەس) لىھەۋەسپانىيا (۹،۵ كەس) بىۋ ھەدە (۱۰۰،۰۰۰ كەس) لىھەۋەۋەلەندە مەزەبى كاسۇلىك بالە دەستە و لىھە سۇيە رىژەى خۇكۇشتن (۱۷،۸ كەس) ، لىھە فەرنەسا (۱۵،۸ كەس) لىھە دانىمارك (۲۳،۲ كەس) ۋە بۇھە (۱۰۰،۰۰۰ كەس) لىھەۋەۋەلەندە مەزەبى پەۋتەستانت بالە دەستە ھەۋە ئەمەش دەگەرىنەتەۋە بىۋ لىھەۋە مەزەبى پەۋتەستانت تارادەيەكى زىاتەرىگە بە ئازادى

تاك و ھىر دەدات. ھەندىكى تىر ھۆكارمەكى دەگەرنى تەھەبۇبىنى ھالەتى دانپىدانانى گوناه كىردن لاي كاسۇلىك كەوا ئەتاك دەكات تارادەيەكى كەمتر ھەست بە گوناه بىكات. ئەھەش تىيىنى دەكرى ئەنيوان بىروداراندا كەمترە ەك ئە بى برويان.

۱- بارى خىزانى : ئەتاكى رەبەندا زىاترە ەك ئە خامن خىزان بەدوو ھىندە و ئەن و پىاوى تەلاق دراودا زىاترە ەك ئە رەبەن.

۲- ەمرى سان : زوربەى ھالەتەكانى خۆكۈشتن ئەومىرى بەھاردا روودەمدن، ئەلەيەكى تەرمە ئەبىونى تىشكى خۆرەبىتە ھۆى خەمۇكى و ئەگەرى زىاترى خۆكۈشتن بۇيە ئەناوچە تارىكەكان كە زىستانيان درىژە ەكووولاتانى سەندەناپىا و بەشەك ئە ئەلاسكا رىژەى خۆكۈشتن زىاترە .

۳- كۈمەلەيەتى و ئابوورى : ئەھەندى كۈمەلگەدا (ەكوياپان) خۆكۈشتن بەجۈرىك ئە ئازايەتى دادەرنىت بۇچارەسەر كىردى ھەندى كىشە ، ئەكاتى ھەكشان و داكشانى ئابوورىدا رىژەى خۆكۈشتن زۆرتەر دەبىو ئەھەى جىنى سەر سورمانە سەرمایەى زۆر و خۇش گوزەرانى بالا كارىگەرى پىنچەوانەى ھەيە ەكو ھەژارى و كەم دەرامەتى ئى دىت، بەپىنى ھەندى تويژىنەھە رىژەى بەرز بونەھەى خۆكۈشتن ئە سوید دەگەرنىنەھە بۈگەلى ھۆكارىەكى ئەوانە خۇش گوزەرانى و رەھابىيەتە كە بەھۆيەھە تەك ھەست بەبەتالى دەكات و بىزارەبى ئەئىانىكى رىكوپىك و شادمان (خۆكۈشتىنى بىزارى) . دوركايم دەلى : ھەر كاتى ياساكانى وولات ناوەكى بىوون و ھاوولاتى ئەيدەزانى ئەنايىدەدا چى روودەدات دەدات ئەگەرى زىان گەيانەن بەخۇزۇر دەبى.

۴- بارى سىياسى : سىستى وولات گەر دىكتاتورىانە بى و سىتەم ئەھاوولاتيان بىكات و ئەتاكەكان بىكات توشى بى نۇمىندى بىن وئاسۇى ناينەدىان لاروون ئەبىت و نىشتەمان بە بەندىغانەيەكى گەورە بىيىن و رىسى رادەرىنى ئازادىيان ئەداتى بىگومان گروپ و كۈمەلى جىيا جىيا پەيدا دەبىن تەكەكان بەئاقارىكى تىردا دەبەن و چەمكى مىردن و خۆكۈشتىنى لا ئاسان دەكەن ئە ژىر كۈمەلى ناوى رازاودا پەيمانى گەورە وچەورىان دەدەنى و بەرامبەر دۈزەخى مىرى بەھەشتيان بۇ ساز دەمدەن چ ئەم دىنيا يان ئەودىنيا ۱۱

۵- جۇرى پىشە : ھەموو جۇرە پىشەيەك بىرىك تىرسناكى ھەيە و بى كارى ئە ھەمووى خىراپترە و تىيىنى كىراو رىژەى خۆكۈشتن ئەنيوان خامن پىشە

بەرزمكاندا كەبەرپرسىيارىتيان گىرەورەترە و تايىبە تەمەندى كارەكەتەيان
 وادەخوۋاى شىۋاۋىكى تايىبەتيان ھەبى لەزىياندا نەگەرى خۇگۇشتىيان زىاتەرە
 لە خەلكانى تىر بۇ نمونە لە پزىشكانى قىتئىرنەرى و دداندا زىاتەرە وەك
 لە بىشەكانى تىر باشان دەرمانسازو....

۶- نہ خوشیہ دروونیہ کان : گومانی تیدا نیہ کہ پیوہندیہ کی ناشکرا ہدیہ
لہ نہوان نہ خوشیہ دروونیہ کان و خوگشتندا :

• خەمۇكى : لە (۳۰% - ۷۰%) خۇكۇشتەكان پەيۋەندى ھەيە بە خەمۇكىيە ھەم سەرەتاي چاڭبوئە ھەم بە قۇناغىكى ترسناك دادەنرېت بۇيە دەبى زۆر وورپا بىن ئەكەتتى جارەسەردا زانىبارى تەواو بە كەس و كارى نە خۇشەكە بلىن.

• سکیتزوفرنیا : له ماوی (۱۰ سالی) یه کمه مه نه خوشییه که دا نژیکه ی (۱۰٪) یان هه ولی خوکوشتن دمدات و له نټوان نه مانیشدا (۷۵٪) رومهن.

• دلەراوکی: بەنزیکەی (۲۰٪) ی هەولە سەرە کە وتووێژکانی خۆکوشتن دادەنریت.

• نەو كەسانەى خامون كە ساپە تىپى كى دۆرە كۆمەن (۵٪) يان ھەولە خۇكۇشت دىمىن.

• نهوانه‌ی ناسر مه‌ی خوارنده وه راهاتوون (۸۵٪) هه‌ولی خو‌کوشتن دمدن.
 نه (۸۰٪) نه‌مانه‌ش نیرینه‌ن.

سالانه له وولاته يه ککړتو مکانی نه مهربکا نزيکي دهی (۳۰۰,۰۰۰ کسه) دهمرن
به هوی خوکوشتنه وه واته هدر (۲۰ خولهک) يه کيک خوی دموکوزی.

هۆي خۇكۇشتىن:

۱- هۆكاری كۆمه لایه تی: یه یی دوركایم نه و كه سانه دهكات به سی كۆمه نه وه

• خۇكۇشتىنى خۇيىستىن (ئەنانى) : ئەو كەسانەن كە پەيۋەندىيان بە كۆمە ئەۋە لاۋازە و سەر بە ھىچ كۆمە ئىك نىن بۇيە رىژمى خۇكۇشتىن ئەنىۋان كە سانى رەبەندە زىياترە ۈمك ئە خىزاندار و ئە لادى دا كە مەترە ۈمك ئە شار، خىزانى خاۋمەن مەندال يارىزراۋترە ۈمك ئە خىزانى بى مەندال.

• خۆكۈشتىنى خۇبەختكردن : ئەو كەسانەن كە پەيۋەندىيان بە كۈمەلەۋە زۇر تۈندەۋ نامادەن ئە پېناۋى خەلكىدا يان لە پېناۋى سەر كەۋتنى بۇچۈنە كانىيان خۇيان بەخت بىكەن ۋە كۈجە نكەۋەرەكانى ياپان كاتىك دۇى ئە مەرىكا دەجەنگان ۋە مەيژۋى تازەشدا گروپى (حماس و جيهاد) سەر بەھەمان كۈمەلەن.

• خۇكۇشتى گىرە شوئىنى : ئەو كەسانەن كە پەيوەندىيان جىگىر ئىيە وئاتوانن ئە كاتى گۇرانتكارىيە كاندا خۇيان بگىونجىنن خىرا وورە بەردەمدەن و دەشى خۇيان بكوژن.

ئەكۇمەنگەي كوردىدا بەھۇي ئەو ئانۇمىدىيەي توشى تاك دەبىي بەتايىيەتى مېنىنە ئەھەبىزاردنى ھاوسەرى ژيانىيىدا زۇرجارلە لايەن كەس و كارمە بەزۇر بەشوو دەدرىت يان دەدرىت بەيكنى كە خۇشى ناوئ يان ئەتمەندە بەباوك يىا باپىرى كچە دەشى وا ئە مېنىنە دەكات پەنا بباتە بەر خۇكۇشتن بەھەر پىگەيەك يىت ، ئەمە ئەلايەكەو بەكارەساتىكى گەورە دەرمىرى بۇتاك و خىزان و كۇمەنگە بەلام ئەلايەكى ترمەو عەشقى ئافرەتى كورد بۇرئان و دىسۇزى بۇخۇشەويستەكەي نىشان دەمات بىگومان ئەمە ھاندانىك نىيە بۇ خۇكۇشتن بەلكو خۇيىندەوئەيەكى ترە بۇ خۇكۇزى.

۲- ھۇكارى دەروونى : بە پنى فرۇيد ئەناخى تاكدا دوو غەرىزە ھەيە يەكەمىيان غەرىزى بونىاد نانە پنى دەلئىن (ئىرۇس) دوومىيان غەرىزى ئەناو بىردنەو پنى دەلئىن (ساناتۇس) ھەر كاتى دوومىيان زال يىت بەسەر پەقتارى تاكدا ئەو كەسە پەقتارى گىرە شوئىنەي دەبىي و ئە ھەندىي ھالەتدا تاك لەبىرى ئەوئى توندوتىزىيەكەي ئاراستەي دەروو بەكات ئاراستەي ناخى خۇي دەكات و زىيان بەخۇي دەگەيەنئىت. ئەوئى ئامازەي ووتنە فرۇيد لەرئىانى خۇيىدا تەنھايەك ھالەتى خۇكۇشتى وەسەف كىردەو.

۳- ھۇكارى بايۇلۇچى :

• كەمى ئاستى پىنج ھايدىرۇكسى ئىندۇل ئەمىنۇ ئەسەيد ئەكۇي (۱۶) لىكۇلىنەو (۱۱) يان ئامازە بەو دەكەن كە پەيوەندىيەكى باستەوانە ھەيە لەنىوان كەمى ئاستى ئەم مادەيەو پەقتارى خۇكۇزىدا.

• بۇماو : خۇكۇشتن لەنىوان ھەندىي خىزاندا زىاترە وەك ئە ھەندىكى تر، ھەروەھا ئەدووانەي يەك ھىلكەدا زىاترە وەك ئە دووانەي دووھىلكە بەرئىزى شەش ھىندە.

پەيوەندى ئىوان جگەرەكىشان و خۇكۇشتن چىيە ؟

بە پنى تىزئىنەوئەيەك ئە گۇقارى ئەمەرىكى بۇنەخۇشەيە دەروونىيەكان ئە (

نيسانى ۲۰۰۲ ۱۵ لاپەرە (۷۷۲-۷۷۹) دا بلاۋ كراۋەتەۋە، لەسەر (۳۴۷ نەخۇش
 كراۋە، (۱۷۵) يان نەخۇشى خەمۇكيان ھەبۋە، (۱۲۷) يان نەخۇشى
 سىتىزۇفرىنيا، (۴۵) نەخۇشى تر.

تېببىنى كراۋە كەسانى جگەرە كىش زىاتر بىرى خۇكوۋى ۋەھۋى خۇكوشتىيان
 ھەيە ۋەك لە كەسانى جگەرە نەكىش ھەروھە رىزۋى توندوتىزۋى لەنيوان جگەرە
 كىشاندا زىاترە.

رىگاكانى خۇكوشتن :

لەنىردا

خىكاندن %۲۸

ژەراۋى بوون بەبەكارھىنانى دەرمان %۲۵

خۇفرمدان (ھەلدان) لەشۋىنى بەرزموه %۱۳

ژەراۋى بوون بەمادى يەكانە ئۇكسىدى كاربۇن %۹

لەمىنەدا

ژەراۋى بوون بەبەكارھىنانى دەرمان %۴۲

خۇخىكاندن %۲۲

خۇفرمدان لەشۋىنى بەرزموه %۱۳

خۇفرمدانە ئاۋ ئاۋ %۸

ۋەك دەبىنن ئەۋ رىگايانەي كە توندترە لەلايەن ئىرىنەۋە زىاتر بەكار دىست
 بەلام لە كۈمەلگەي خۇماندا مېنە زىاتر پەئادەباتە بەرخۇسوتاندن كە ھۋى
 سەرەكى نەمەش دەگەریتەۋە بۇئاسانى دەست كەۋتنى نەۋت زۇر جار ھۋىكەشى
 دەگەریتەۋە بۇبوۋنى كىشەي كۈمەلايەتى. ئەۋەشمان بىر نەچى كە خۇسوتاندن
 مەرج نىيە زۆرىنەي ھالەتەكان بىت چوتكە بەكارھىنانى دەرمانىش رىزۋىيەكى
 بەرچاۋ پىك دىنى بەلام ئەبەرئەۋى خۇسوتاندن ماكەكانى دەمىنىتەۋە زىاتر
 ھاۋولاتىيان ئاگادارى دەبن و دىزگاكانى راگەيانىدن زىاتر لەسەرى دەۋىن ۋادىتە
 بەرچاۋ لە ھەموورىگەكانى تر زىاتر بىت يان ھەندى جار تاكە رىگە بىت.

ئايانە خوش مافى خۇكۇشتىنى ھەيە ؟

رەنگە ئەم پىرسىيارە تا رادەيەك سەير بى گەر ئەبرى ئەوۋە بلىين ئايان ھىچ كەسى
مافى خۇكۇشتىنى ھەيە ؟

زانايان ئەوۋەلامى ئەم پىرسىيارەدا (۱۰۰٪) كۆك نىن چۈنكە ھەندى باس لە مافى
تاك دىكات و دەلى كاتىك خۇكۇشتىن زىيانى بۇ بەرامبەر نەبى بۇرۇنكىرى بىكەين و
بەرھەستى كىردن بەجۇرىك ئەدەست درىزى دادەنى بۇسەرمايى تاك ؟!

ھەموو ئايىنەكان خۇكۇشتىن بە ھەرام دادەنىن ھەرپشە لە خۇكۇژ دىكەن بەدۇزەخ
بەلام گەر مردنەكەي لە پىناۋى پاراستىنى گىيانى ھاۋەلەكانى بى و مردنى تاك
رۇگاركەرى ژيانى كۆمەل بى كارىكى پىرۇزە و دەست خۇشكەرى لىدىمكىرى مژدى
بەھەشتى دەدرىتى .

سەبارەت بەھومى ئەگەل خۇيدا كەسانى تىر بىكۇزى بەتايىيەتى دۇژمان قىسەي
لەسەرە و ھەندىكىيان بە كارىكى (استىھادى) ناۋ دەبەن مژدى خۇرى و بەھەشتى
دەدەنى ؟

تەننەت گەر كارە خۇكۇزىيەكەي بىيىتە ھۇى مردنى كەسانى بى تاۋان و ئەو بە
بىروا تىرىشى تىدا بىيىت ھەركارىكى پىرۇزەموو خۇكۇژ بەھەشتىيە و بىرى دەسكەوتى لە
باخى بەھەشت و خۇرىيان كەم ناكات ؟! كافىرەكان بۇ دۇزەخ و بىروادارەكانىش بۇ
بەھەشت ؟!

كەۋاتە مردن ھەمىشە كارىكى سىلپى نىيە و دەمكىرى خىزمەتى مۇقايەتى بىكات لە
رەۋانە كىردنى خەلكى بۇ بەھەشت و جەھەنەم ؟!
ھەندىكى تىريان ئەم جۇرە خۇكۇزىيە بە ھىرام دىزانن و بە كارىكى دۇور لە دىن
ناۋى دەبەن ؟

ھەندىكى تىر بە پىى كات و شوپىن پاستى و ناپاستى كارەكە دەخەملىنى دەلى
كارەكە گونجاۋە لە شوپىنىكداۋ نەگونجاۋە لە شوپىنىكى تىر گەر دۇژمەن ھەمان
دۇژمەنىش بى ؟؟؟

لىرەدا ناكىرى باس لەوۋەلامى ئەو ئەگەرەنەي سەرمۇە بىكەين چۈنكە دىكەۋىنە
كىشەمەكىشى ئايىنى كەنەۋە باسەكەي مەن نىيە . بەلام باس لە ئەگەرى يەكەم

دەمكەين كەتاك نازادە لە خۇكۇشتن گەر مردنى ئەو زىيانى بۇكەس نەبى .

لېڧىردا دەپرسىن :

ئايا ھىچ كەسنىڭ ھەيە مردنى ئەو زىيانى بۇكەس نەبى؟

كەس ھەيە خىزان ، ھاۋرى ، ھاۋنىشتىمانى نەبى ؟

كەس ھەيە مردنى ئەو كار ئەكەس نەكات؟

كەس ھەيە ھىچ سودىكى بۇمۇڧ وناژەل ودرەخت و بىگيانەكان نەبى؟

باسكال دەلا : خۇكۇشتن نىشانەى نازايەتتايە بەلام تاناستىكى كەم چۈنكە
ژيان كارىكى گران ترە .

ئاپلىون بونابرت دەلى : خۇكۇشتن ناگونجى ئەگەل ئەو پلەو پايەى كە من
لەشانۋى ژياندا ھەمە من مۇڧىكم فرمانم پى دراۋە بژىم .

ئەۋمەمان بىر نەچى كە خۇكۇشتن زۇر جار ھەلۋىستىكى ترسنۇكانەيە بەرامبەر
رووداۋەمگان . ھەرۋەھا بىرمان نەچى دژى رەزامەندى خواۋەندە گەر باۋەرمان
بەخواھەبى . بۇيە ھىچ كەسى نىيە لەسەرزمويدا مافى خۇكۇشتنى ھەبى چۈنكە نىمە
ھەموومان ژيان دروست دەمكەين مردنى ھەريەكى مردنى بەشىكە لە ژيان .

چارەسەر :

بە پنى حالەتەكە دەگۇرنىت ھەرلەۋى ھەندى نەخۇش پىۋىستى بەخەۋاندىن
ھەيە لە نەخۇشخانە چارەسەرى گونجەۋى بۇيكرئ ھەندىكى تر دەتۋانرىت تەنھا
لەرنى كلىنىكەۋە چارەسەرى بۇيكرىت بە پنى ئەو پىنج ئاستەى كەباسمان كرد بۇ
رەقتارى خۇكۇرى بەشۋەيەكى گشتى دەتۋانن رەچاۋى ئەم خالانەى خواۋەۋە بكەين

۱- خەۋاندىنى ئەنەخۇشخانە .

۲- بەكارھىنانى دەرمان بۇ چارەسەر كردنى نەخۇشپىيەكەى گەر نەخۇش بسو دەپىت
ئەۋە بزانن كە پىۋىستە دەرمان بەبرىكى كەم بەمىنە نەخۇش و ئاگادارى كەس
و كارى نەخۇش بكەين خۇيان دەرمانەكەى بەدەنى و دەرمان لاي نەخۇش
دانەنرىت . ھەرۋەھا لە ھەندى حالەتدا ۋەكو سەرەتاي چاك بوۋنەۋە لە
نەخۇشى خەمۇكى كاتىكى ترسناكە بۇ ھەۋلى خۇكۇشتن چۈنكە دەشى ئەو
پىلانەى نەخۇش دايناۋە بۇ خۇكۇشتن ئەكاتى نەخۇشپىيەكەدا نەتۋانى
جىنەجىنى بكات بە ھۇى كەمى تۋانساۋە پاشان لەو كاتەدا كە برىك ھىزى بۇ

دەڭگەرىتەۋە ھەلدەستىت بەجى بەجى كردنى.

- ۳- چاۋدىرى كردنى نەخۇش : گەر نەخۇشخانە بوو لەلايەن پزىشك و كارمەندانى تەندروستى و ياۋمىرى نەخۇشەۋە . پشكىنى نەخۇش و ئىسەندنى ھەرنامىرىك ترسناكى لەسەرگىيانى نەخۇش پەيدا بىكات ۋەكو چەقۇ و دەر نەفىز و دەرمان . ھتە... گەر لەمالەۋەش بوو لەلايەن كەس و كارى نەخۇشەۋە ، بەجى نەھىشتى نەخۇش بەتەنيا لەژوورىكدا و دوور خستىنەۋى ھەرشىتىك نەگەرى بەكارھىنانى ھەبى لەلايەن نەخۇشەۋە بۇخۇكوشتن ۋەكو چەقۇيا ھەرنامىرىكى تىزى تىرو گورىس و نەۋت ۋەسەرچاۋى ئاگرو دەرمان و
- ۴- رۇلى گىرنگى تويژىرمەۋى كۆمەلايەتى لەكاتى چارەسەردا گەر بەھۋى كىشەۋى كۆمەلايەتتەۋە ھەۋلى خۇكوشتن بىدات . لەكۆمەلگەۋى خۇماندا نەمە رىژىيەكى بەرچاۋى ھالەتەكان يىك دىنى.
- ۵- رۇلى گىرنگى چارەسازى دەرۋونى لەكاتى چارەسەردا . بەتاييەتى گەر ھۇكارى خۇكوشتنەكە بگەرىتەۋە بۇبوۋى نەۋ نەخۇشيانەۋى كە دەتۋانزىت لەرىۋى چارەسازى دەرۋونىيەۋە سودى پى بگەيەنرىت .
- ۶- بەكارھىنانى تەزۋى كارەبا بۇچارەسەر كردنى ھەندى ھالەتى تاييەت لەبەكارھىنانى دەرمان باشتمو نەنجامى خىراترى دەبىت .
دوانزە ھالى گىرنگى زەنگى خۇكوشتن لىدەدات :
- ۱- بوۋى پلانېكى روۋ سەبارەت بە خۇكوشتن (بىر كردنەۋە ئىنى يان گىتوگۇكردن) سەبارەت بەۋ بابەتە .
- ۲- ھەستەن بەۋ چالاكىانەۋى نامازە بەخىش بۇخۇكوزى ۋەكو مائىئاۋىي كردن و نوسىنى ۋەسىيەت نامە و داۋاكردن لە ھاورىيەكى يان يەككە لە نەندامانى مائەۋە بۇشتن .
- ۳- بوۋى دىاردەۋى خۇكوزى لەۋ خىزانەدا يان ھاورىيەكى بەم نىكانە خۇى كۇشتىن .
- ۴- بوۋى كەرەسەۋى خۇكوشتن لەمالدا ۋەكو دەمانچە و بىرىكى زۇر دەرمان .
- ۵- ئالودەبىت لەسەر بەكارھىنانى دەرمان و مادەبىيەۋشكەرەكان .
- ۶- لەدەست دانى كەس و كار بەتاييەتى كەس و كارى پلە يەك , لەدەست دانى

سەرەت و سامان و كاروپيشە.....

- ۷- نە خۇش بەتەنیا بڑى يان گۆشە گىر بىت .
- ۸- خەمۇكى كە ھاوئى بىت ئەگەل بى ئومىدى باومېنە بوون بە چاك بوونەوہ .
- ۹- بونى ھەلۋەسەى بىستىن فرمانى خراب بەنە خۇش بلىت .
- ۱۰- تازە ئە نە خۇشخانەى دەرۋونى چارەسەرى بۆكرابىت و نىردرابىتە مالمەوہ .
- ۱۱- دئەراوكنى بە ھەموو جۈرەكانىيەوہ ئەگەرى خۇكوشتن زىاد دەكات .
- ۱۲- ھەست كەردنى پزىشك بە حالەتى نە خۇش سەرەمپاى ئەوہى نە خۇش دەيلىى يان دەيكات گەرئەو ھەستەت بۇ دروست بوو نە خۇش بە نىيازى خۇكوشتنە دەبىى كارى پىنويستى بۆيكەيت و ئەگەل كەسوكارى نە خۇشدا گەت وگۆيكەيت .

پەيامەكانى مەۋقە كە ئامازەن بە خۇكوشتن :

- ۱- پەيامى راستەوخۇى زارەكىى : بە شىۋەى راستەوخۇ بە چواردەور دەلىى ﴿خۇم دەكۆرم - فلان شتم بۇنەكەن خۇم دەكۆرم - ئەداخى تۇ خۇم دەكۆرم﴾ .
- ۲- پەيامى ئاراستەوخۇى زارەكىى : ماوئەكە پىش ھەولنى خۇكوشتن چەند چەند ووتەيەك دەرەبىت كە ئامازەن بە بىزارى و ئانومىدى وەكو ﴿كەى ئەمە ژيانە ، مردن خۇشتەر ئە ژيان ، ئەگەر جارىكى تر يەكمان بىنىيەوہ﴾ .
- ۳- پەيامى راستەوخۇى ئازارەكىى : بە شىۋازى كەردارى ئامازە دەدات بە چواردەورى كە بە نىيازى خۇكوشتنە وەكو پەيداكرەدى چەك ، كۆكرەنەوہى حەب ، كىرىن و پەيداكرەدى مادەى ژەراوى ، ئامادەكرەدى نەوت يا بەنزىن﴾ .
- ۴- پەيامى ئاراستەوخۇى ئازارەكىى : ماوئەكە پىش ھەولنى خۇكەوشتن ھەلدەستىت بەرىكخستنى شتە تاييەتەكەكانى خۇى وەكوشتى ناومال ، قەرزەنەوہ يان بە خشىنى شتەكانى خۇى . پىشتەر كەسىكى گۆشەگىر بووہ بەلام ئەو ماوئەكەدا سەردانى زوربەى خىزم و كەسوكار و ھاورىكەكانى دەكەكات ، وەكو خواحافىزى كەردنىك لىيان .

به شی چه قلده یه م:

نهینی پاریزی

مافه کانی نه خوش

نهنی پاریزی

Confidentiality

نهنی پاریزی یه کیکه له نهرکه گرنگ و پروزه‌مکانی پزشکی له هه‌مان کاتدا یه‌کیکه له مافه بنه‌رتیه‌کانی نه‌خوش، بۆیه پئویسته له‌سه‌ر پزشکی بده نهرکه‌ی هه‌لسی له لایه‌ک وه‌کو ریزگرتنیک له مافی نه‌خوش، له لایه‌کی نه‌و سودانه‌ی نه‌و نهنی پاراستنه ده‌کونه‌وه هه‌روه‌ها به‌بێ پاراستنی نهنی نه‌خوش ناماده‌نیه کیشه‌و خواسته‌کانی خوی بۆ پزشکی باس بکات دیاره نه‌مه‌ش کارده‌کاته سه‌ر توانای ده‌ست نیشانکردنی نه‌خوشیه‌که.

نیره واباشه به شیوه‌ی پرسیار و وه‌لام باس له‌م باب‌ه‌ته بکه‌ین:

پ/ له چ باریکدا نهنیه‌کان ناشکرا ده‌کری؟

• تاک خوی ڕیگه‌ بدات به پزشکی بۆ باسکردنی حالته‌که‌ی.

• دادگا داوای زانیاری بکات چ دادگای شارستانی بیت یان دادگای سه‌ربازی.

• به‌رپرسیاریتی به‌رامبه‌ر به‌ کۆمه‌لکه‌ له سه‌رو به‌رژموه‌ندی تاکه‌وه‌یه.

پ/ رێپێدانی تاک چۆن ده‌بیت واته مه‌به‌ست له‌و رێپێدانه چیه؟

• به‌شیوه‌یه‌کی ره‌سمی (هه‌رمی) بیت.

• بواری هه‌لبژاردنی هه‌بیت واته مه‌به‌ستیک هه‌بیت له‌وه‌ی داوای ده‌کات.

له‌م ره‌زامه‌ندیه‌ش به دوو جوړه:

۱- ناشکرا: واته به‌ نوسین له‌ کاتی نه‌شته‌رگه‌ری یان بیهوشکاری.

۲- واتایی: به هه‌لسوکه‌وتی تاکدا دهرده‌که‌ویت وه‌کو هه‌لکردنی قوڵی کراس

کاتی داوا له‌نه‌خوش ده‌که‌یت فشاری خوینی بۆ به‌یوییت. خو ناماده‌کردنی کاتی

ده‌ری لێدان.

پ/ مافی خیزان له زانینی حالته‌که‌ و مافی که‌سوکاری تر؟

بیگومان تاک له‌ کۆمه‌لگه‌ی نیه‌دا نه‌ندامیکه له‌ خیزان و زانینی حالته‌که‌ی

له‌لایه‌ن خیزانه‌وه وا ده‌کات زیاتر هاوکاری بکه‌ن له‌ پرۆسه‌ی چاره‌سه‌ردا و

باشترکردنی نایندمی تاک به‌لام نه‌مه‌ بیانویه‌ک نیه بۆ پینشیل کردنی نهنی

پاريزى گەرتاك خۇي رازى نەبىت خىزان مافى ئەومى نىيە بەزۇر زانىياري
ومەرگىت. مەگەر لە حالەتلىكدا ژيانى يەككى يان زياتر لە ئەندامانى خىزان لە
مەترسىدا بىت.

پ/ ئايا پاش مردنى تاك نەركى نەينى پاريزى كۆتايى دىت؟
يىگومان نەخىر بەتايىيەتى گەر نە و زانياريانە زيان بە ناو شۆرەتى ئەو كەسە
بگەيەنيت، پزىشك دەبىت بارەكە ھەسەنگىنى ئايا ئاشكرا كەردنى ئەو زانياريانە
ھىج سودىك بەو خىزانە يان ئەو بىنەمالەيە دەگەيەنيت.

پ/ ئايا ھەمىشە دادگا مافى ئەومى ھەيە داواي زانياري لە پزىشك بكات؟
گەر نە خۇشەكە ھەر گرقتىكى ياسايى ھەبىت كە لە رىنى دادگاۋە يەكالاى
بكرىتەۋە مافى ئەومى ھەيە داواي زانياري لە پزىشك بكات بەلام لە ھەمان كاتدا
پزىشك مافى ئەومى ھەيە ئەو زانياريانەى زۇرتايىيەتن تەنھا لە دانىشتنى
داخراۋى دادگاۋا باسيان لىۋە بكات.

پ/ ئەو حالەتەنە چىن كە پزىشك بە بى رمزامەندى نەخۇش دەتوانىت نەينى
بدرگىنىت؟

• كاتى تاكى سىيەم لە مەترسىدا بىت وەكو ئەومى نەخۇشلىك دەلىى بە نىياز
خىزانەكەم يان ھالەنە كەس بكوژم جا بەھۇى نەخۇشەۋە بىت يان لە ژىر
كارىگەرى مادەھۇشەرمەكان بىت .

• كاتىك شاردنەۋى زانياري بىتە رىگر لەبەردەم كارەكانى پۇلىسدا .

• كاتى پزىشك لەو باۋەردا بىت ئەو تاكە ناتوانىت كارەكەى ئە نجام بىدات و
مەترسى بۇ دەۋرەبەر دروست دەكات .

• كاتى ئەو تاكە نەتوانىت ئۆتۈمبىل لىيخورىت و داواي مۇلەت دەكات .

• كاتى مىندال دەستدرىژى دەكرىتە سەر لە لايەن كەسىكى گەۋرەۋە لە ئەندامانى
خىزان يان كەسانى ترمەۋ مىندال نايەۋىت كەسوكارى بزانىت. بەلام مەترسى بۇ
خۇيى و ئەندامانى تىرى خىزان ھەيە .

• كاتى بارى نەخۇشەكە ۋا پىۋىست دەكات كەسوكارى نەخۇش ھاۋكار بن .

پ/ ئەو خالانەى چىن كەدەبىت پزىشك رەچاۋيان بكات لە كاتىكدا بە نىيازە

نەينى نە خوشنيك بىر كىنىت چىن؟

• مەترسى دركاند و نەدركاندن.

• سۈدەكانى دركاندى نەو نەينىيە.

• ھەستەومرى نەو زانىيارىنەى داۋادەكرىن.

• نەو بارزەيەى زانىيارىيەكان تىيدا بلاۋدەبىتەۋە.

• ۋاپىۋىست دەكات بارەكە بەشىۋەى شوپەاندن لەگەل چەند پزىشكىكى تردا

باس بكات تاكو بۇچۋونى زياتر لەكەسيك ۋەرگىت.

پ/ ۋىنەگرتن بە كامىرا ، ئىدىۋ بۇ مەبەستى فىركردن تا چەند شتىكى

دروستە يان رىگە پىندراۋە؟

ھە مومان دەزانىن فىربىۋون كارىكى گرنگە ۋ نەركى سەرشانى مامۇستاكانە

خوئىندكارمەكانيان فىرى زانست بگەن بەلام نابىت نەم كارە بىتتە ھۋى دەست درىزى

كردنە سەر مافى نەخۇش ۋ پىشلىكردنى مافەكانى نەخۇش. بۇيسە دەبىت نەم خالانە

لەگەل نەخۇشدا باس بگىرت؛

• رەزامەندى نەخۇش بۇ ۋىنەگرتنەكە ۋ مەبەست نەو كارە چىيە.

• پىندانى زانىيارى تەۋاۋ بە نەخۇش ۋ كەس ۋ كارى سەبارەت بەم كارە.

• دۇنياۋون لەۋەى نەخۇش لە ژىر فشاردا نەو رەزامەندىيە ناداتە تۇكە

بەداخەۋە زوربەى كات نەخۇش لە ترسا رەزامەندى دەنۋىنى ۋاى بۇ دەچىت يان

ۋا ئامازى دەدرىتسى گەر رەزامەند نەبى لە ھەندى لە خزمەتگوزارىيە

تەندروستىيەكان يىبەش دەبىت.

• ھەركاتى نەخۇش داۋايكرد ۋىنەگرتن راگرە.

• نابىت بەشدارى پىبىكرىت لە ھىچ چالاكىيەك بەبى رەزامەندى نەخۇش بەدەر

لەو مەبەستەى لە سەرەتادا ۋىنەكەى بۇگىراۋە.

• دۇنياۋە لەۋەى نەو شىۋازى ۋىنەگرتنە كەرەمەت ۋ تاييە تەندى نەو تاكە لە

كەدار ناكات.

• لە شوئى تاييەتدا ھەلبىگىرىت ۋ دوور بىت لە دەستى كەسانى تر ۋ رىگە

نەدرىت بە كەسانىك كە نەو رەزامەندىيە نايان گرئىتەۋە تەماشاي نەو

ماڤه كانى نه خوش

Patient rights

۱- ماڤى خۇتە نه شۇيىنكى تايىدت و بهرئزموه ببينرئت.

۲- ماڤى خۇتە هدموو راستيه كان سه بارهت به رڭكه كانى چاره سهر بزانئت سوود و ماڤه كانى هدر يه كه يان.

۳- ماڤى خۇتە هدموو پرسيائ بكهى له مهر ئيستا و نايندهى حاله ته كه ت.

۴- ماڤى خۇتە ناوى سهر جهه نهو ستافه بزانئت كه چاره سهرت بۇ دمكه ن له نه خوشخانه.

۵- ماڤى خۇتە رمزامه ند بيت له سهر چاره سهر كردن و هك چۇن ماڤى خۇتە چاره سهر رهتبه كيه ته وه.

۶- ماڤى خۇتە به ته نيا له گه ن پزىشكه كه تدا قسه بكهيت و داوا بكهى نه خوشه كانى تر بچنه دمرئ يان كه سو كارت بچنه دمرئ هدر پزىشكى نهو داواكار يه كه ت جيئه جئ نه كات نهوه ده سترئزئى كر دۇته سهر ماڤه كانت بۇت هه يه هه ئويستى شياو و مرگريت.

۷- ماڤى خۇتە داواى را پۇرتى پزىشكى بكهيت له مهر نه خوشيه كه ت يان گهر را پۇرتيان بۇ نوسيت بزانئت چى نوسراوه. به ههر زمانيك بيت.

۸- ماڤى خۇتە رازى بيت يان نا له به شدارى كردن له توئزئنه وه.

۹- ماڤى خۇتە كه رڭكه نه دهيت خوئندكار بتبينئت چونكه نه خوشخانه كانى ئيمه تاييه تن به و مزارمى ته ندروستى نهك و مزارمى خوئندنى بالا.

۱۰- ماڤى خۇتە كه خۇت يان كه سو كارت يان ياومرت كه هه له يه كتان بينى ناگادارى پزىشك بكه ينه وه.

۱۱- پزىشك دادومر نيه ماڤى نيه سزاي تۇ بدات له سهر رهتارمه كانت كاتيك هه له يه كه ت كر دى بۇى نيه سهر زه نشت بكات به لام بۇى هه يه پرسيار بكات.

۱۲- نهو پرسيار انهى كه زۇر تاييه تن ماڤى خۇتە وه لام نه ده يته وه و كار ناكاته سهر چاسه ر كرددن. پزىشك بۇى نيه به زۇر زانياريت ليومرگريت يان بيت بلى گهر پيم نه لئى هلا نه شت بۇ ناكاه يان هلا نه پشكنيئت بۇ نه نهان نادم.

۱۳- ماڤى خۇتە كاتى پئويستت هه بيت بۇ باس كر دى كيشه كه ت (۷۰٪) پزىشكان له ماومى كه متر له ۱۸ چركه دا قسه به نه خوش دهرن) نه مه گهر رڭكهى بدن قسه بكات.

۱۴- ماڤى خۇتە بروانئته فايلاه كه ت و بزانئت جى تيا نوسراوه گهر به زمانيك بوو كه نه تنه زانى ماڤى

- خۆتە داۋابكەي بۆت ۋەرىگىرىتە سەرنەۋ زمانەي كە تىيى دەگەيت بە ۋەرىگىرانى زارەكى نەك نوسىن.
- ۱۵- مافە خۆتە داۋاي پاراستى نەينىيەكانت بگەيت لە زانىياري و جۇرى نەخۇشى بەبى رەزامەنى تۇ نابىت بەكەس بوترىت.
- ۱۶- مافى خۆتە رىگە نەدەيت بە ۋىنەگرتنت لە لايەن پزىشك ، كارمەندى تەندروستى ، خويندكاربۇ ھەرمەبەستىك بىت.
- ۱۷- زانىنى جۇر ۋەمەبەستى پشكىنەكان .
- بەرپرسىياريىتەكانى نەخۇش :
- ۱- ۋوتنى راستىيەكان سەبارەت بە نەخۇشەكە . لە ئىستەۋا بېردوودا .
- ۲- ناۋى ئەۋ دەرمانانەي ۋەرىدەگىرت .
- ۳- پەيرەۋى كردنى رىنمايىيەكان .
- ۴- ئاگاداركدنەۋى پزىشك لەكاتى ۋەرىگرتنەۋى ئەنجامى پشكىنەكان .
- ۵- ئاگاداركدنەۋى پزىشك و كارمەند لەكاتى تىنەگەشتن لە چۇنىتى بەكارهينانى چارەسەر .
- ۶- ھەنگرتنى بەرپرسىياريىتى گەرپازى نەبۋى بە چارەسەركدن يان نەشتەرگەرى .
- ۷- رىزگرتنى مافى نەخۇشەكانى تر لە دەنگە دەنگ و ژمارى سەردانەكان و ژمارى ئەۋانەي سەردانت دەكەن .
- ۸- رىزگرتنى ياساكانى نەخۇشخانە ۋەكو جگەرە نەكىشان و بەكارنەهينانى مۇبايل ئەۋ شۇننەي كە قەدەغەيە .
- ۹- تايىيە تەمەندى كەسانى تر راگرە بىرت بى نازادى تۇكۇتاي دىت كاتى مافى تاكەكانى تر دەست پى دەكات .
- ۱۰- ھەرگۇرانكارىيەك لە حالەتەكەت روى دا ئاگادارى پزىشك يان كارمەندى تەندروستى بگەرمەۋ .

پيرست

۱. پيشكه شه.....
۶. بهشی يه كه م:.....
۷. دستپيك و راستگردنه ومی چەند بۇچونئىكى هەلە.....
۱۸. بهشی دووم:.....
۱۹. پیناسەى تەندروستى دىرونى.....
۱۹. هەندى چەك هەيه لەمەر پیناسەى تەندروستى دىرونى دەتوانین بەكورتى باسى بکەین.....
۲۱. پۇلین کردنى نەخوشیه دىرونیەکان.....
۲۱. بە شىوێهکى سەرەكى دوو جۆر پۇلین کردن هەيه:.....
۲۵. هۆکارى پەشێوێهکان دىروونییهکان.....
۳۱. بهشی سێهەم:.....
۳۲. ئە نىوان جەستە و دىروندا.....
۳۲. يەكەم: کارىگەرى جەستە لەسەر دىرون:.....
۳۳. دوو مە: کارىگەرى شەژانە دىرونیەکان لەسەر جەستە:.....
۳۵. بهشی چوارەم:.....
۳۶. پەشێوى مەزاج.....
۳۷. هۆکارەکانى پەشێوى مەزاج: (Causes).....
۳۸. خەمۆكى:.....
۴۰. نیشانەکانى شادىبوون:.....
۴۱. پۇلین کردنى پەشێوێهکانى مەزاج:.....

- ۴۲..... چارمىلەر كىرىش (Treatment) :
- ۴۳..... ئاينىدىكى ئەخۇش (Prognosis) :
- ۴۴..... بەشى يىنچىم :
- ۴۵..... سىزۇفرىنىيا :
- ۴۵..... ھۆكۈم توشىۋىن بە سىزۇفرىنىيا :
- ۴۸..... يۈلۈن كىرىش سىزۇفرىنىيا :
- ۴۹..... نىشانلىق سىزۇفرىنىيا :
- ۵۳..... مەرجەلىنى دەست نىشان كىرىش :
- ۵۴..... چارمىلەر كىرىش :
- ۵۶..... ماگەلىنى سىزۇفرىنىيا :
- ۵۸..... ئاينىدىكى ئەخۇش :
- ۶۰..... بەشى شەشەم :
- ۶۱..... پەشەلى دىلەۋىكى :
- ۶۲..... دىلەۋىكى گىشى :
- ۶۲..... نىشانلىق سىزۇفرىنىيا :
- ۶۴..... ھۆكۈم كىرىش :
- ۶۵..... چارمىلەر كىرىش :
- ۶۷..... ھالىتى تۈپەن :
- ۶۸..... چارمىلەر :
- ۶۹..... تىرى كۈمەلەيتى :

- ۶۹..... ھۆكاری ئەم حالەتە :
- ۶۹..... نیشانەكانى :
- ۷۰..... چارەسەر :
- ۷۰..... ماكەكانى نە غۇشەكە :
- ۷۲..... ترسى تايىبەت (ديارىكراو) يان ترسى سادە
- ۷۲..... ھۆكاری ئەم حالەتە :
- ۷۲..... جۇرمكانى :
- ۷۴..... نەگۇرمۇزىيا
- ۷۵..... واسواسى (ھەمەلى)
- ۷۶..... ھۆكاری ئەم حالەتە :
- ۷۶..... چارەسەر :
- ۷۷..... ئاينىدى تاك :
- ۷۷..... ئەو ھۆكارانەى ئاينىدى تاك خراپ دمكەن :
- ۷۸..... پەيامەكان بۇ تاك و غىزان :
- ۷۹..... پەشئوى پاش زەبرى دمرونى
- ۷۹..... ھەموو برىنىك يىتراو نىه :
- ۷۹..... نیشانەكانى :
- ۸۱..... جۇرمكان :
- ۸۲..... ھەندى ھۆكاری تر ھەن وا دمكەن حالەتەكە خراپتر بىت گرتگىرتىيان :
- ۸۳..... چارەسەر :

۸۵.....	بەشى ھەتتەم:
۸۵.....	تىكچونى كەسىتى تىكچونى كەسىتى
۸۶.....	تىكچونى كەسىتى
۸۷.....	پۇلىنكرىنى تىكچونى كەسىتى
۸۷.....	كۆمەلەي گوماناوى:
۹۰.....	كۆمەلەي دلە راوكى:
۹۲.....	ھۆكارى توشىبون:
۹۳.....	چارەسەر
۹۴.....	ئاينىدە تەك
۹۵.....	بەشى ھەتتەم:
۹۵.....	نەلكەول و مادەھۇشەرمەكاننەلكەول و مادەھۇشەرمەكان
۹۶.....	نەلكەول و مادەھۇشەرمەكان
۹۶.....	چەند پىئاسەيەك:
۹۹.....	پۇلىن كرىنى مژادەكان
۱۰۰.....	نەلكەول
۱۰۰.....	جۇرمەكانى ئالوودە بوون:
۱۰۱.....	ھۆكارى ئالوودەبوون:
۱۰۲.....	زىانەكانى خواردنەو:
۱۰۸.....	ھەلسەنگاندىن
۱۰۹.....	ئاينىدە تەك:

- چارەسەر..... ۱۰۹
- مادە ھۆشبەرەمگان..... ۱۱۲
- ھېۋرەرموگان و دژە دئەراۋكىيەگان..... ۱۱۴
- ۋورۇڭنەرمگانى كۆنەندامى دىمار..... ۱۱۵
- ھەلۇسىنۇجىيەگان (ئەوانەى ھەلۇسە دروست دىكەن)..... ۱۱۵
- كانايىز(ھەشىش) ماريچوانا (ماریوانا)..... ۱۱۶
- نۇپەيدىمگان..... ۱۱۶
- نیشانەگانى ئىگرتنەۋە:..... ۱۱۸
- ھەلۇمژمگان..... ۱۱۹
- دژە كۆلىنىرچىك..... ۱۱۹
- ھەلۇنىستى ئىسلام بەرامبەر ئەلگىمۇل و مادە ھۆشبەرەمگان..... ۱۲۰
- بەشى نۇيەم:..... ۱۲۴
- گرفتەگانى خەو..... ۱۲۵
- چەند پاستىيەك سەبارەت بە خەو:..... ۱۲۶
- گرفتەگانى خەو (پەشۋىيەگانى خەو):..... ۱۲۷
- يىنغەۋى..... ۱۲۸
- ۋىستانى ھەناسە ئەكەتتى خەودا..... ۱۳۰
- برۇكسىزىم (لېكغشانى دادانەگان)..... ۱۳۱
- زۇرخەۋى..... ۱۳۲
- رۇيشتان يەدەم خەۋمۇە..... ۱۳۳

- ۱۳۴..... ناخاوتن بەدەم خەۋەر:.....
- ۱۳۵..... خەۋى بەزۇر.....
- ۱۳۷..... نىشانەى بى ئۇقۇمى پەلەكان.....
- ۱۳۸..... دىۋىزىمە يان مۆتىكە و خەۋى ترسناك.....
- ۱۳۸..... ھەندى رىنمايى بۇ خەۋىكى دوست:.....
- ۱۴۰..... بەشى دەيەم:.....
- ۱۴۱..... گىرەتەكانى خواردن.....
- ۱۴۲..... گىرەتەكانى خواردن:.....
- ۱۴۳..... نەخواردننى دەمارى.....
- ۱۴۳..... دەست نىشانكردن:.....
- ۱۴۴..... ھۆكارى نەم حالەتە:.....
- ۱۴۵..... رىژمى بونى حالەكە:.....
- ۱۴۵..... چارەسەر:.....
- ۱۴۷..... فرەخواردننى دەمارى.....
- ۱۴۷..... نىشانەكان و ماكەكان:.....
- ۱۴۷..... چارەسەر:.....
- ۱۴۹..... بەشى يانزىمەم:.....
- ۱۵۰..... پەشۋىيە دەروتيەكان نە مىندالدا.....
- ۱۵۱..... ئۆتىزم (خود تەنھايى).....
- ۱۵۱..... ھۆكارى ئۆتىزم:.....

- ۱۵۳..... ئۆتىزىم سەربەكۈمەنلىك يان شەپەنگىلىك نەخۇشەيە كەكرىن بەپىنچ جۇرمۇدە:
- ۱۵۳..... پۇلىنىكردىنى ئۆتىزىم:
- ۱۵۳..... ۋەلەمى چەند پىرسىياريلىك:
- ۱۵۷..... چارەسەر:
- ۱۵۸..... ئەمانەدى غوراموش ھەندى رىنمايىن بۇغىزانەكان:
- ۱۶۰..... پەشىۋى كەمى ھۇشپىندان ۋەرەجولەيى:
- ۱۶۱..... نىشانەكانى:
- ۱۶۲..... نىشانەكانى پشووگورتى (ھەلەشەيى):
- ۱۶۳..... جۇرمەكانى:
- ۱۶۳..... چارەسەر:
- ۱۶۵..... بىركۈلى « گىرقتى فېريوون »:
- ۱۶۶..... زىرمكى ۋەتەن:
- ۱۶۷..... ئاستەكانى بىركۈلى:
- ۱۶۸..... ھۇكارى بىركۈلى:
- ۱۶۹..... چارەسەر:
- ۱۷۱..... غۇتەركردن:
- ۱۷۱..... نىشانە كلىنىكىيەكان:
- ۱۷۲..... ھۇكارى غۇتەركردن:
- ۱۷۳..... چارەسەر:
- ۱۷۵..... دەستلىرىنى بۇ سەر مىندال (خراپ ھەئسوكەوت ئەگەن مىندال):

- ۱۷۵ نەم خراپ ھەلەسۈكەت كۆرۈنە بە گەلەك شېۋە دەپنەت:
- ۱۷۵ نەو نیشانانەي كە نامازە بە غەش بە دەستدەزى جەستەي:
- ۱۷۵ نەو نیشانانەي كە نامازە بە غەش بە پەشت كۆي غەستى جەستەي:
- ۱۷۵ نەو نیشانانەي كە نامازە بە غەش بە دواكەوتنى گەشە كە ھۆكەي جەستەي نە:
- ۱۷۶ نەو نیشانانەي كە نامازە بە غەش بە پەشت كۆي غەستى سۆزدەي:
- ۱۷۶ نەو نیشانانەي نامازە بە غەش بە دەست دەزى سېكسى:
- ۱۷۷ چارەسەر:
- ۱۷۸ بەشى دوانزەيەم:
- ۱۷۹ پەشۋىيەكانى پاش مەندالېوون
- ۱۷۹ دەتوانېن نەو پەشۋىيە و ھالەتەنە بىكەين بە چوار جۆرەو:
- ۱۷۹ چارەسەر:
- ۱۸۰ نیشانەكانى:
- ۱۸۰ نەگەرى نەم ھالەتە زىاتەرە لەوانەي:
- ۱۸۰ چارەسەر:
- ۱۸۱ ئاينەمى ھالەتەكە:
- ۱۸۱ نیشانەكانى:
- ۱۸۲ چارەسەر:
- ۱۸۳ بەشى سىانزەيەم:
- ۱۸۴ پەشۋىيەكانى سېكسى
- ۱۸۴ قۇناغەكانى ووروزەندى سېكسى لاي نېرومى:

- ۱۸۷.....لادانە سىكىسى يەكان
- ۱۸۷.....ھۆى لادانە سىكىسى يەكان ؛
- ۱۸۷.....گرنىگرتىن ھۆكارمىكان بىرىتى يە ئە ؛
- ۱۸۹.....جۆرمىكانى لادانى سىكىسى ؛
- ۱۹۷.....ئاۋ ھىنانەۋە بەدەست
- ۱۹۸.....زىيانەكان بىرىتىن ئە ؛
- ۱۹۹.....سوۋدەمىكانى ؛
- ۲۰۰.....فراندىن (اغتصاب)
- ۲۰۱.....چارەسەرى لادانە سىكىسى يەكان ؛
- ۲۰۳.....سازدى سىكىسى
- ۲۰۵.....دەست درىژى سىكىسى
- ۲۱۰.....بەشى چۈاردەيەم ؛
- ۲۱۱.....چارەسەرى دىرونى
- ۲۱۱.....جۆرمىكانى چارەسەرى دىرونى ؛
- ۲۱۲.....كام رىگەيان باشە و چۇن بىريار دەدرىت ئەسەرى ؛
- ۲۱۳.....جۆرمىكانى چارەسەرى دىرونى ؛
- ۲۱۵.....تىيىنى ؛
- ۲۱۷.....دىرمان و چەند تىيىنىيەك
- ۲۱۷.....ھەندى پاستى ئەمەردىرمانە دىرونەكان ؛
- ۲۱۸.....گروپە سەرمىكىەكانى دىرمان ؛

- ۲۲۰..... ھەندى كارىگەرى لاومكى دۇرغەمۇكى و دۇرساپكۇسسك.
- ۲۲۲..... تېيىنى :
- ۲۲۴..... چارسەركردن بەتەزووى كارمبا
- ۲۲۵..... چۇنىتى دانانى ھەردوو جەمسەرى تەزوومكە :
- ۲۲۵..... چۇن دىزانىن نەغۇشەكە قىيى لىيەتووه :
- ۲۲۶..... چەند جار تەزووى كارمبا بەكاردەھىنرىت :
- ۲۲۷..... چۇنىتى كاركردى :
- ۲۲۷..... سودەكانى بەكارھىنانى :
- ۲۲۸..... كارىگەرىيە لاپەلايىيەكانى چارسەركردن بەتەزووى كارمبا :
- ۲۳۰..... ماقەكانى نەغۇش :
- ۲۳۱..... تېيىنى :
- ۲۳۲..... بەشى پانزەيمە
- ۲۳۳..... پەركەم
- ۲۳۳..... پۇلىنكردن :
- ۲۳۳..... يەكەم : ئەوانەى بورانەى تەواوتيان ئەگەندايە واتە ئە ھۇشغۇدەچن :
- ۲۳۴..... دووم : ئەوانەى بە تەواوى نابورنەوھ
- ۲۳۵..... ھۇكارى پەركەم :
- ۲۳۶..... ئەو ھۇكارانەى كە ھاندىمىن بۇقلىيەتاتن :
- ۲۳۷..... چارسەر :
- ۲۳۹..... ۋەلامى ھەندى پىرسىارى گرەك كە نەغۇش يان كەسوكارى ئە پىزىشكى دەكەن :

- ۲۴۱..... نە خوش ئەم كاتاندەدا پىنويستى بە چاودىرى ھەيە :
- ۲۴۳..... بەشى شانزەيەم :
- ۲۴۴..... توندوتىڭى
- ۲۴۴..... توندوتىڭى دوو جۇرى ھەيە :
- ۲۴۴..... ھۆكارمەكانى توندوتىڭى :
- ۲۴۹..... چارسەر :
- ۲۵۱..... غۇكۇڭى.
- ۲۵۱..... رەقتارى غۇكۇشتىن دىكرىت بە پىنج ئاست :
- ۲۵۲..... ھۆكارە ترىسناكەكانى غۇكۇشتىن :
- ۲۵۵..... ھۇي غۇكۇشتىن :
- ۲۵۷..... رىڭكاكانى غۇكۇشتىن :
- ۲۵۸..... ئايا نە خوش مافى غۇكۇشتىنى ھەيە ؟
- ۲۵۹..... چارسەر :
- ۲۶۲..... بەشى جەئەيەم :
- ۲۶۳..... ئېيىنى پارىزى
- ۲۶۷..... ماھەكانى نە خوش
- ۲۶۹..... پىرست.

بۆدابهزاندنى جۆرهها كتيب: سهردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پدراي دانلود كتايهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

www.lqra.ahlamontada.com



www.lqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى . عربى . فارسى)